速遅歩き（はやおそあるき）で体も心も脳も若返る

奇跡の鎌田式ウォーキング

鎌田 實

CamScannerでスキャン

はじめに

「ピンピン、ひらり」と人生を終えるために

「80歳までイラクの難民キャンプに行って子どもたちの診察をしたい」
「85歳になっても大好きなジャズを聴きに、地下のライブハウスに自分の足で下りていきたい」
「90歳になっても、芝居や映画を見に行ける足腰と認知機能を持っていたい」
「93歳まで趣味のスキーを楽しみたい」

これは僕がかかげている目標です。僕は何歳まで生きたいという願望はないけれど、人生の目標はあります。

100歳まで生きることよりも、最後の日までピンピンでいたい。死ぬまで介護を受けることなく自立して、好きなことをして、好きなものを食べ、死ぬときはひらりといきたい……「ピンピン、ひらり」と人生を終えることが理想だと思っています。

CamScannerでスキャン

目次

はじめに…2

第1章 これが鎌田式ウォーキング

一日1万歩はかえって体に悪い？…10
「速歩き」と「遅歩き」を繰り返すだけ…12

鎌田式ウォーキング

●**2通りの速歩き**
ストレッチ効果のある「幅広歩行」…14
心肺機能を強化する「ピッチ歩行」…16
●**遅歩き**
腹式呼吸を意識して「遅歩き」…18
●**速遅歩きのメリット**
なぜ「速歩き」に変化をつけるといいのか？…20

●**スタートアップ速遅歩き**
●**手抜き速遅歩き**…22
●**スーパー速遅歩き**
2通りの「速歩き」で「スーパー速遅歩き」…24
●**ウルトラ・スーパー速遅歩き**
さらに運動効果を高める！…26
●**心拍数の調べ方**
スマートウォッチを活用して…28
74歳で体調は絶好調に…30
生活のなかで、こま切れでやっても大丈夫…32
コラム 各地で広まる鎌田式ウォーキング…33

CamScannerでスキャン

第2章 鎌田式ウォーキングの効果とお手軽エクササイズ

効果1 若返り（アンチエイジング）

「80GO運動」にピッタリの鎌田式速遅歩き…36

骨を丈夫にする「オステオカルシン」…38

姿勢がよくなる…40

エクササイズ 若返り効果をアップさせる

下半身の筋力を強化する「踏み込みウォーク」…42

姿勢をよくする「回旋ウォーク」…44

骨密度が上がる「階段ウォーク」…46

「鎌田式1分間ジャンプ」…48

「鎌田式ワイドスクワット」…50

効果2 体質改善・病気予防

メタボ改善…52

高血圧や動脈硬化を改善…54

認知症予防になる…56

エクササイズ 体質改善効果をさらにアップさせる

お腹へこませ歩き（ドローイング）…60

効果3 脳に効く

認知機能の低下を防ぐ…62

コラム ウォーキングが治療になる？
Sさんや Hさんの話…64

エクササイズ 脳活効果をさらにアップさせる

ウォーキングをしながら認知症を予防！
「コグニサイズ」…66

効果4 体調や生活リズムを整える

自律神経を整えるためのウォーキング…68

睡眠の質を高める…72

エクササイズ 睡眠力を高め生活リズムを整える

「グーパー運動」で睡眠力を強化…73

効果5 心も健康になる

「幸せホルモン」でストレスを減らす…74

エクササイズ ストレス解消効果をさらにアップ

「パタカラ体操」をしながらウォーキング…76

第3章 気持ちよく歩くための手抜きストレッチ&マッサージ

ウォーキング効果を高める直前ストレッチ…80

直前ストレッチ ウォーキングのための直前ストレッチ

股関節のストレッチ…82

太ももの前側である大腿四頭筋のストレッチ…83

ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ…84

ヒラメ筋のストレッチ…85

太ももの裏側のハムストリングのストレッチ…85

ウォーキングのための体づくりストレッチ…86

アキレス腱のストレッチ…87

足裏ほぐし…88

コラム 最期のその日までウォーキングができるようにするには…90

第4章 ウォーキングをもっと充実させる私のおすすめ

ウォーキングを続けるために

自分の健康をマネジメントしよう…94

慢性炎症を防ぐ生活術

❶サイレントキラーに気をつけよう…96

❷体の酸化を防ぐ野菜ジュース…98

❸具だくさんのみそ汁、歩け歩け運動、たんぱく質…100

ウォーキング後にすべきこと

❶運動後のゴールデンタイムに「たん活」をしよう!…102

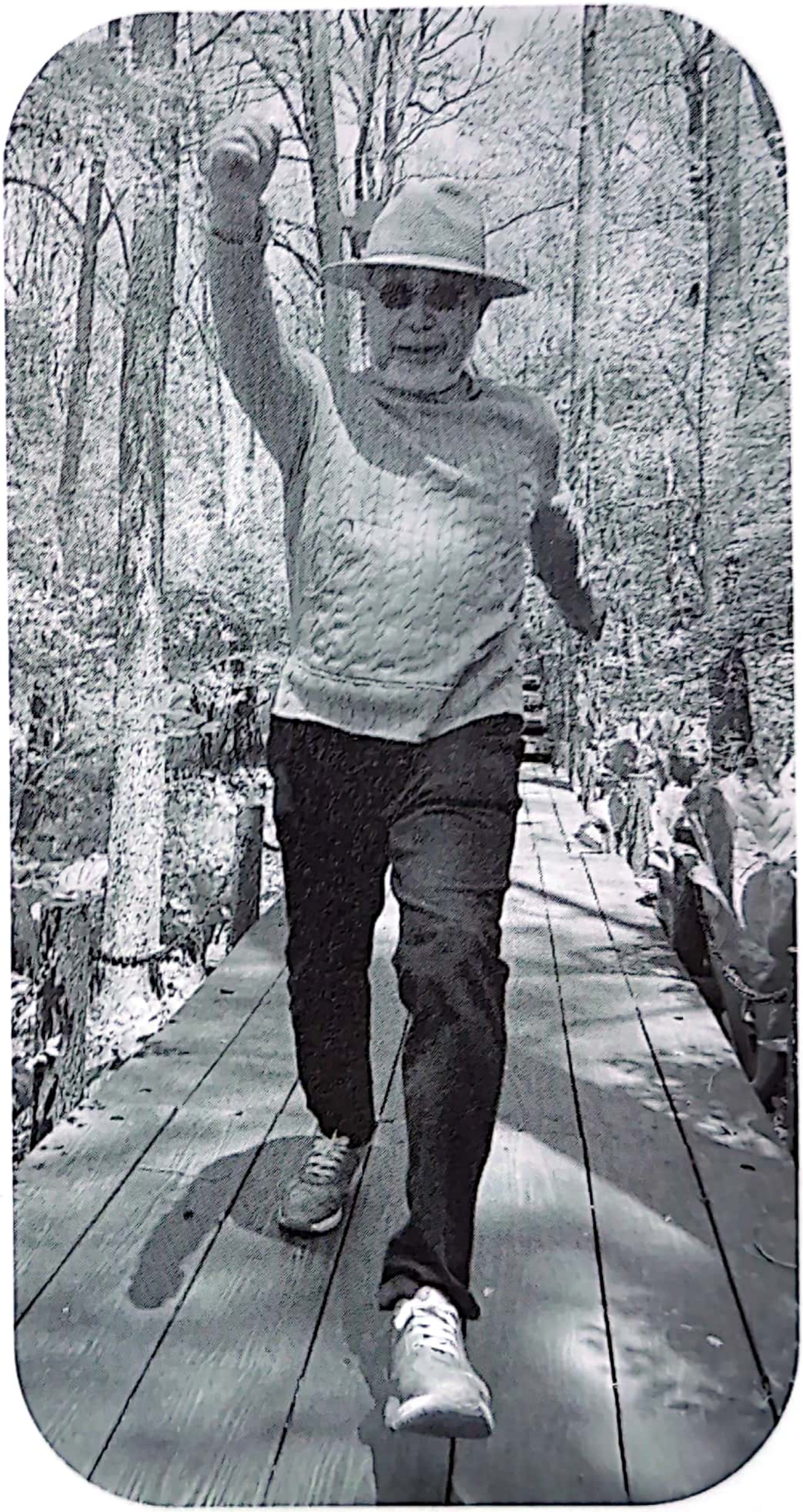
❷「たん活」に大切なことは毎日、こまめに食べること…104

ウォーキングのさらなる効果

歩け歩け運動のウォーキングで医療費削減…106

おわりに…108

第1章 これが鎌田式ウォーキング



CamScannerでスキャン

一日1万歩はかえって体に悪い？

ウォーキングで目標となる歩数といえば「一日1万歩」を思い浮かべる人が多いのではないでしょうか。1万歩がノルマとなって無理をしている人もいるかもしれません。さらに「歩けば歩くほど健康になる」と、1万歩以上を自分に課している人もいるかもしれません。

でも、これは歩きすぎの可能性があります。歩き過ぎると疲労が体に残って免疫機能が低下。無理な動き過ぎは活性酸素を生み老化を早め、かえって病気になりやすくなってしまいます。疲れることもなく、歩くのが好きならば、1万歩以上歩いても結構です。でも、歩数を増やすことにこだわりすぎる必要はなし。無理をし過ぎると、膝の関節が摩耗するなどして痛める可能性も出てきます。無理をせず、楽しみながら歩くという姿勢が、何より大切です。

CamScannerでスキャン

では、健康効果を得るため、1日どれくらい歩けばいいのでしょうか。国の健康づくりの指針である「健康日本21」では、65歳未満の人は1日8000歩、65歳以上では男性は7000歩、女性は6000歩を目標にしています。

また、米国ハーバード大学医学大学院の研究によれば、高齢女性において、1日の平均歩数が4400歩と少ない場合でも、1日2700歩の人に比べると全死亡率が41%も低いことが示されています。そして、1日あたりの歩数が増加するにつれて全死亡率は減少しました。ところが、1日7500歩を超えると変化が見られなくなったそうです。健康効果を最大限に得るには、僕は「おおよそ8000歩」がベストだと考えています。

かといって、ウォーキングで8000歩を歩かなくてはと思う必要はありません。多くの人は買い物や通勤など、日常生活のなかで、すでに6000〜7000歩は歩いているからです。足りないのは、あと1000歩から2000歩ほど。時間にして10〜15分、歩く時間をもうけることが肝心なのです。

そこで考えたのが、鎌田式ウォーキング「速遅歩き」です。漫然と歩くウォーキングに比べて、短時間ではるかに多くの健康メリットが得られる、とっておきのウォーキング法です。やり方はいたってシンプル。「速歩き」と「遅歩き」を交互にするだけ。これだけで、あらゆる健康不安が解消されていくのです。

CamScannerでスキャン

「速歩き」と「遅歩き」を繰り返すだけ

鎌田式ウォーキング「速遅歩き」の基本となるやり方は、スピードを上げて「速歩き」をし、その後はゆっくりと「遅歩き」を繰り返して、強弱をつけながら歩くというもの。とてもシンプルではありますが、高い健康効果が狙えます。

スピードに抑揚をつけて歩くと、短時間でも効果的に有酸素運動ができ、心肺機能を高めることができます。速歩きをすると、筋肉がしっかり働くので、筋トレの効果が得られます。数分で体がジンワリと熱くなってくるのを感じられるでしょう。

速歩きは少々きつくても、遅歩きのときに息を整えることができるので、運動が不得手な方や、高齢者でも心配不要。だれでも無理なく続けることができ、多くの健康メリットが得られるウォーキング法なのです。

さらに速歩きを、大股で歩く「幅広歩行」と、脚の回転数を上げる「ピッチ歩行」という、2種類の歩き方に分けることが、鎌田式ウォーキングの最大の特徴です。歩き方を変えることで、さらに健康効果が高まるのです。

CamScannerでスキャン

鎌田式ウォーキングの特徴

遅歩き

ゆっくり歩き、
息を整えることができる。

速歩き

心肺機能を高め、
筋トレの効果が
得られる。

ピッチ歩行

脚の回転数を
上げる。

幅広歩行

いつもより
大股で歩く。

CamScannerでスキャン

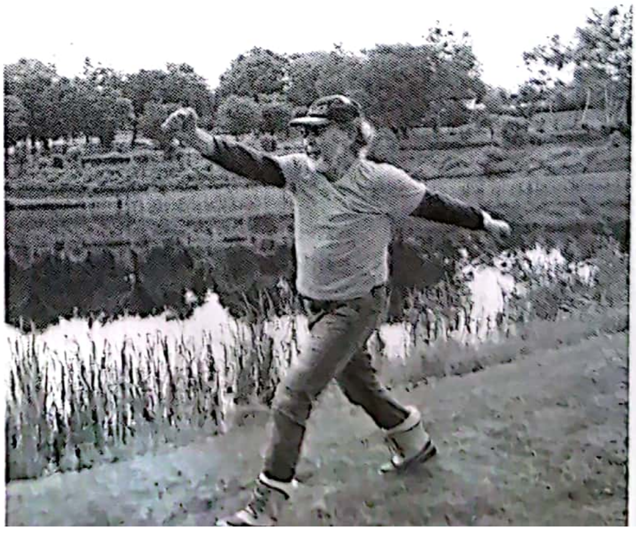
ストレッチ効果のある「幅広歩行」

「幅広歩行」は、いつもより歩幅を10㎝広げる歩き方です。下半身をダイナミックに動かすので、筋力の強化と、股関節のストレッチになります。両腕は振り子のようにリズムよく大きく振って歩くと、全身の運動にもなり、より効果的です。

余裕があれば、幅広歩行で足を着地するときに、かかとを少しドシンと強めに着地するといいでしょう。ドシンとさせることで骨芽細胞に刺激が与えられるので、骨密度のアップにつながるからです。

体重の移動を意識的に身につけましょう。足を前に出し、かかとから着地して足の体側から、親指の下にあるふくらみ「母指球」に重心を移動、母指球から指5本でけり出すという意識です。

僕は、階段を下りるときにも、かかとをドシンとするようにしています。そのおかげか、僕の骨密度は若い人と比べても30％高いという数字が出ています。

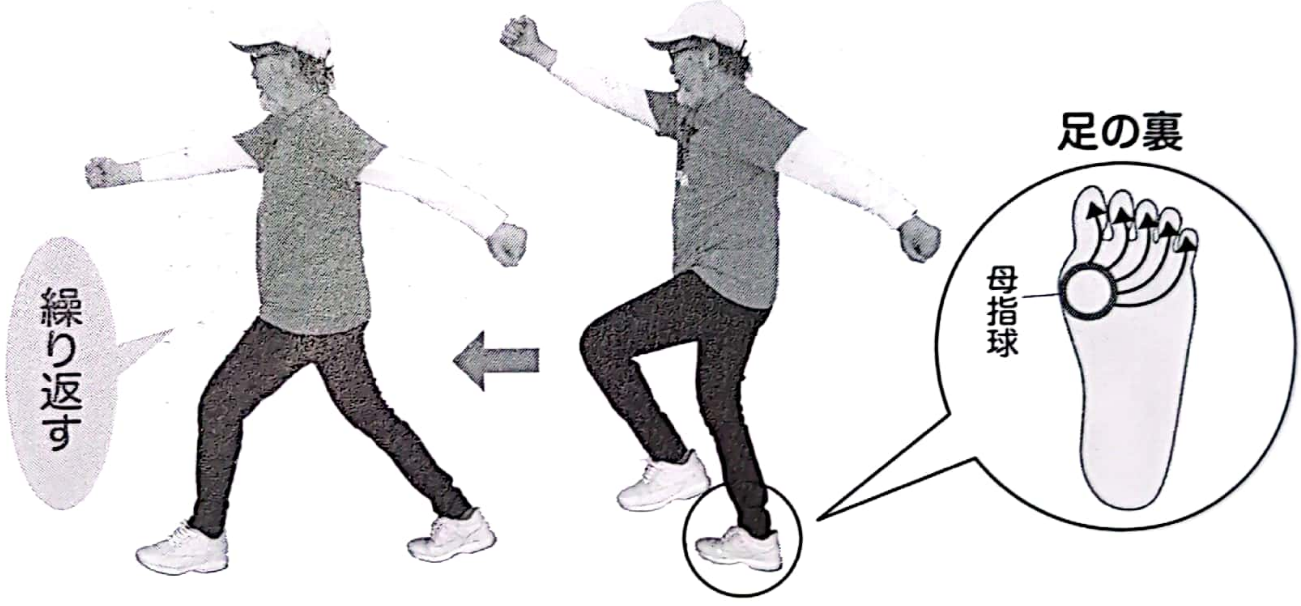


「幅広歩行」のポイント

体重の移動を意識するようにしましょう

1 幅はいつもより
10cm広いイメージ

2 かかとから着地。足裏から
母指球に重心を移動



3 足裏全体で体重を支え
母指球から５本の指へ
重心を移動し、けり出す

4 腕の振りを大きく、
腕に引っぱられるように
反対側の足を前に出す

「幅広歩行」は足裏の重心の流れを意識する

ピッチ歩行は、感覚的には足裏全体で着地して、けり出す。幅広歩行は、かかとから着地するという違いがある

CamScannerでスキャン

心肺機能を強化する「ピッチ歩行」

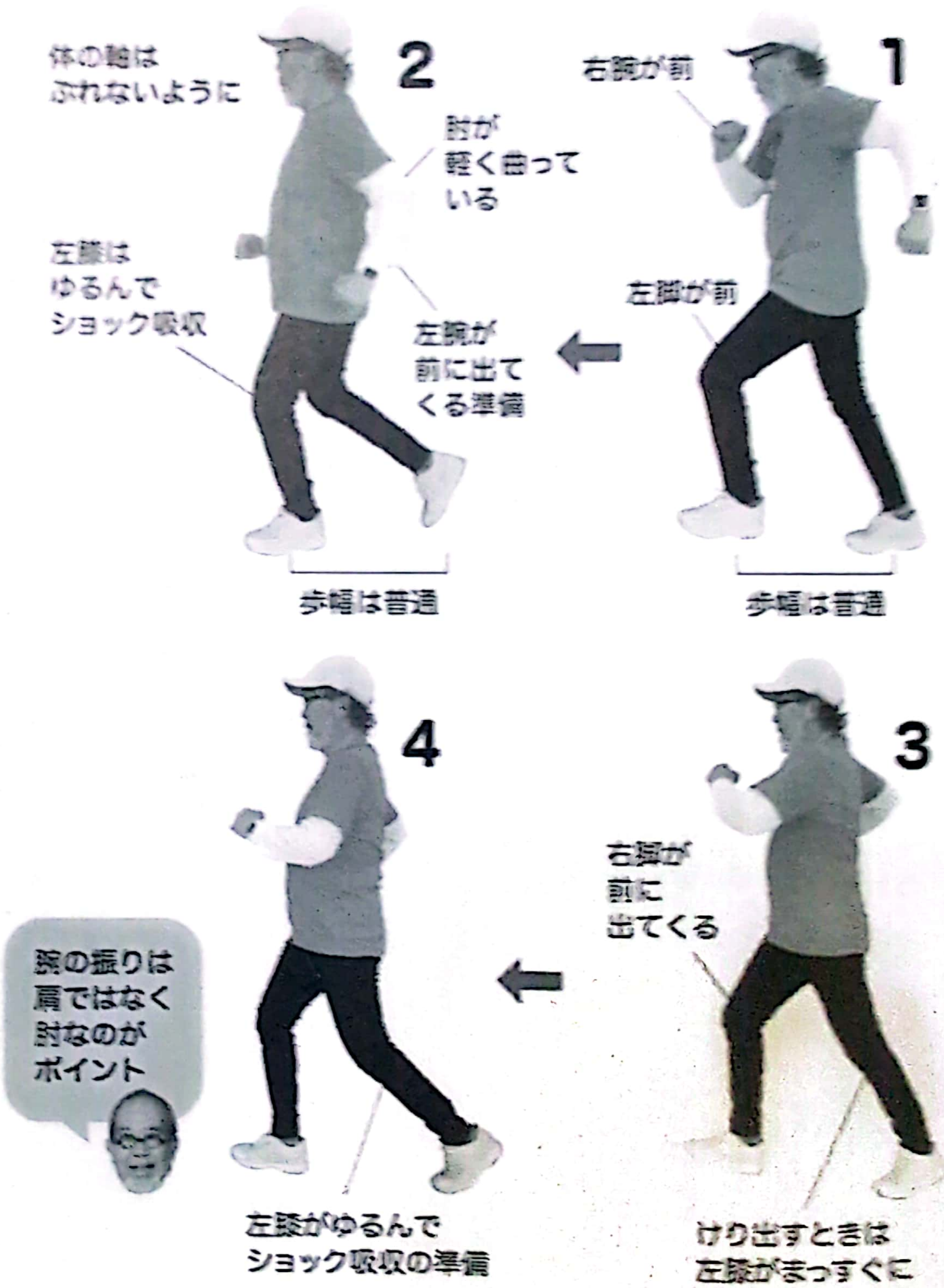
歩幅は意識せず、回転数（ピッチ）を上げることに意識を向けるのが「ピッチ歩行」です。ピッチを上げることで得られるメリットは大きく二つ。体に負荷がかかることで酸素を取り込む力「最大酸素摂取量」が増えて心肺機能が高まることと、下半身の筋肉が強化されることです。

速く歩くためには、体のなかでいちばん大きな筋肉でもある太ももの大腿四頭筋や、第二の心臓でもあるふくらはぎの腓腹筋やヒラメ筋がしっかり使われ、鍛えられていきます。加齢やコロナ禍でひ弱になった筋肉が、太く、より発達してくるのです。

群馬県中之条町の町民を対象にした調査では、「一日8000歩、そのうち速歩きなどの中強度の運動を20分間」している人は高血圧や糖尿病、骨粗しょう症、がん、脳卒中、うつ病、認知症を予防する可能性が高まる、というリポートを出しています。

「ピッチ歩行」のポイント

リズミカルに
スピードを上げます



CamScannerでスキャン

腹式呼吸を意識して「遅歩き」

こうして「速歩き」を終えたら、次は、かなりゆっくりと歩く「遅歩き」です。

このとき、腹式呼吸を意識するのをおすすめします。まず7秒かけて口からゆっくりと息を吐き、3秒で鼻から息を吸うと、上がった息がしだいに整っていきます。そして、ゆったりと呼吸を続けているうちに、副交感神経を刺激することができます。

現代人は忙しくてストレスが多い人が大多数。そのためどうしても交感神経が優位になりがちです。交感神経が優位な状態が続くと、自律神経が乱れた状態となり、高血圧や血行不良、気分の落ち込みなどが起きやすくなってしまいます。これを整えるには、副交感神経をしっかり刺激することが肝心。「遅歩き」でゆったりと腹式呼吸をすると、簡単に副交感神経を刺激してあげることができます。

「速歩き」では交感神経が、「遅歩き」では副交感神経が刺激されるので、鎌田式ウォーキングをすれば自律神経が整い、イライラが解消され、血流がよくなり、体も気分も軽くなっていくのを実感できるはずです。

「遅歩き」で体に起こること

「速歩き」で
酸素が欠乏
↓
「遅歩き」の
深い呼吸で酸素を
摂り入れる
↓
細胞が酸欠
⇅
酸素を吸収
サイクルが生まれる
↓
「最大酸素摂取量」
がアップ
↓
持久力アップ！
疲れにくい
体へ

CamScannerでスキャン

なぜ「速歩き」に変化をつけるといいのか？

速歩きだけでも十分、高い健康効果が得られますが、速歩きに変化をつけると、一石二鳥どころか一石三鳥、四鳥の効果が狙えるのです。

まず「幅広歩行」で大股に歩くことで、股関節がストレッチされ、硬くなった体がほぐれて毛細血管の循環がよくなります。下肢のむくみや冷えなどの改善が期待されます。「ピッチ歩行」は足を速く動かすので筋肉が鍛えられ、息が上がることで心肺機能の強化につながります。

二つの速歩きで筋肉が鍛えられ、夢の若返り物質と呼ばれるマイオカインを分泌させることができます。マイオカインとは、筋肉作動性物質の一種で運動することによって筋肉から分泌されるものです。血糖値や血圧が下がるだけではなく、がんや脳卒中、糖尿病や認知症、そしてうつ病のリスクまで下がる可能性があるという驚くべきデータが近年発表されました。それゆえ、夢の若返りホルモン、万能ホルモンと呼ばれているほど。

CamScannerでスキャン

さらに、心肺機能が上がるので体力がつき、心臓疾患を抱えた人のリスクも下がります。筋力がアップすることで、脳内の血流量も上がり、認知症を遠ざけます。マイオカインが分泌され、生活習慣病の心配も減るでしょう。（詳細は第2章でご紹介します）

短時間で最大限の健康メリットを得たい……、そんな欲張りな人に特におすすめのウォーキング法なのです。

2つの「速歩き」の期待されるメリット

幅広歩行

- 下半身の"貯筋"
- 股関節のストレッチ
- 硬くなった体がほぐれて毛細血管の循環がよくなる

ピッチ歩行

- 脚を速く動かすことで筋肉が鍛えられる
- 息が上がることで心肺機能の強化に

▼

短時間で最大級の健康メリット

スタートアップ速遅歩き

まだ、ウォーキングを始めたばかりの人には5分でできる「スタートアップ速遅歩き」がおすすめです。「幅広歩行」を1分、「ピッチ歩行」を1分、腹式呼吸をしながらの、ゆっくり「遅歩き」を1分。再び「幅広歩行」1分と「ピッチ歩行」1分で終了です。合計5分。

手抜き速遅歩き

僕は原稿書きをして、詰まってしまったときなどに、外に出てこの3分間の「手抜き速遅歩き」をやって、また書斎に戻る……ということをよくやっています。

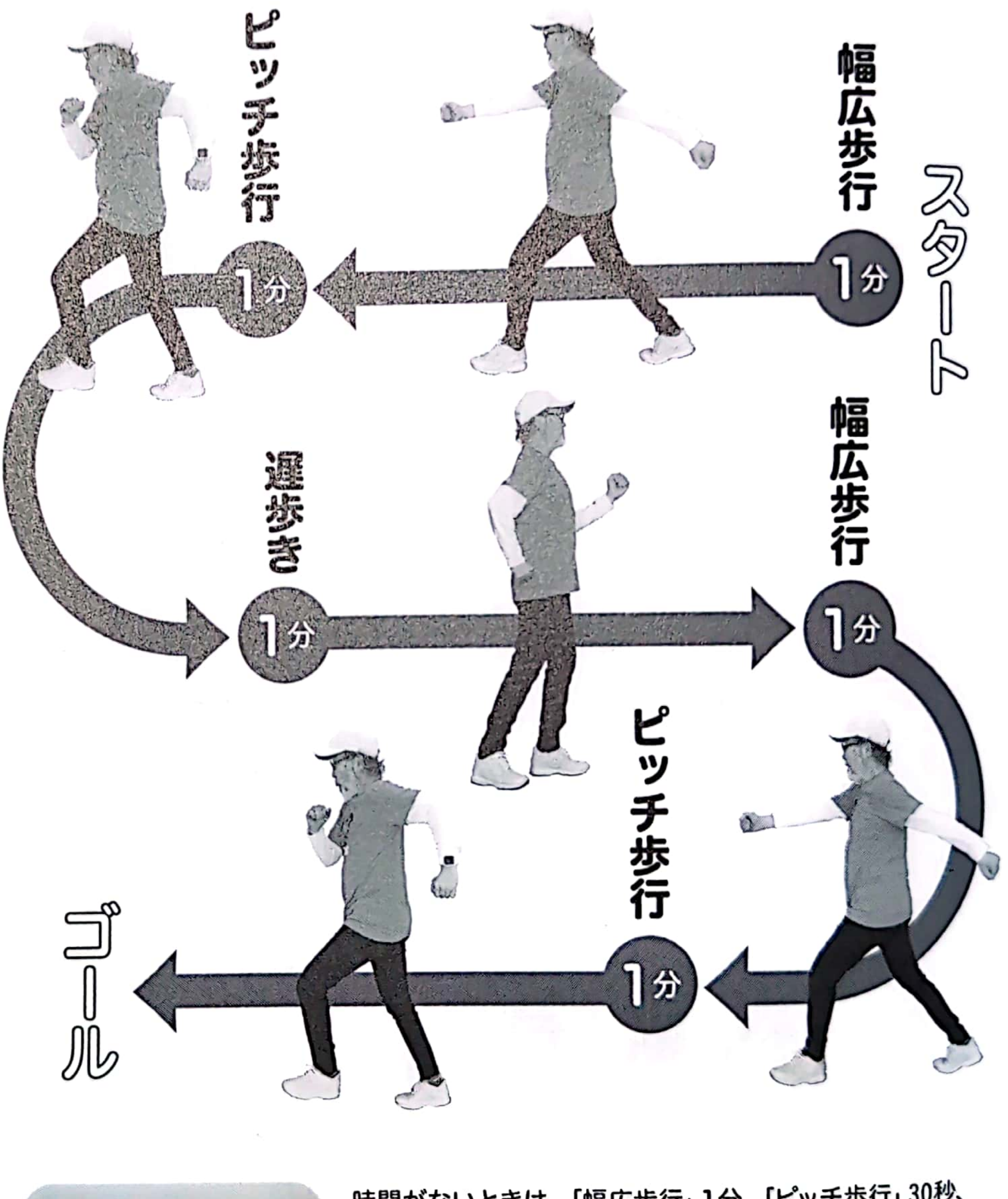
頭の回転がよくなって、原稿を書くスピードが上がることが多いです。会社員がランチに行くときなんかも、この「手抜き速遅歩き」が便利かと思います。

「幅広歩行」1分、「ピッチ歩行」30秒、腹式呼吸をしながらの「遅歩き」30秒、そしてまた「幅広歩行」1分、というスタイルもいいと思います。

オーソドックスな「速遅歩き」を覚えてしまえば、あとは生活スタイルやそのときの忙しさに合わせて自分流に変えればいいのです。

CamScannerでスキャン

5分間のスタートアップ速遅歩き



3分間の手抜き速遅歩き

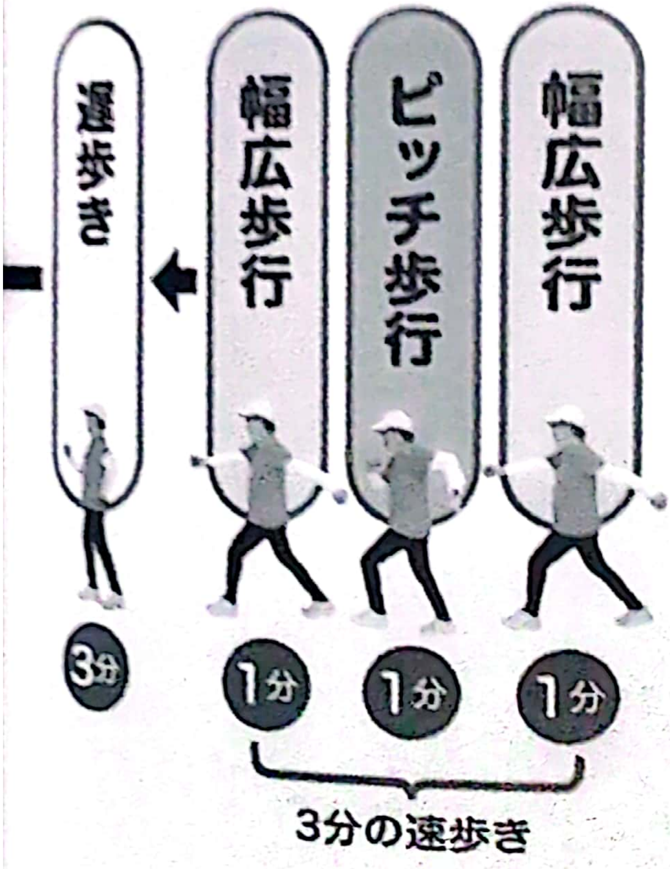
時間がないときは、「幅広歩行」1分、「ピッチ歩行」30秒、腹式呼吸をしながらの「遅歩き」30秒、そしてまた「幅広歩行」1分でもOK。生活のなかで機会を見つけて、無理のない範囲で行いましょう。

CamScannerでスキャン

2通りの「速歩き」で「スーパー速遅歩き」

僕がふだん行っているのは、15分の「速遅歩き」です。「スタートアップ」に対して、「スーパー速遅歩き」と呼んでいます。

最初の1分間は、歩く速度は普通の速さで、歩幅を通常より10cm大きくして歩く「幅広歩行」をします。次の1分間は、歩幅を元に戻し、脚の回転（ピッチ）数を上げる「ピッチ歩行」です。競歩選手のような歩き方をイメージして、肘を曲げて少し強めに腕を振りながら、リズミカルに足を運びく歩行をしているのです。そして最後の1分間は、ふたたび歩幅を意識して大きくし「幅広

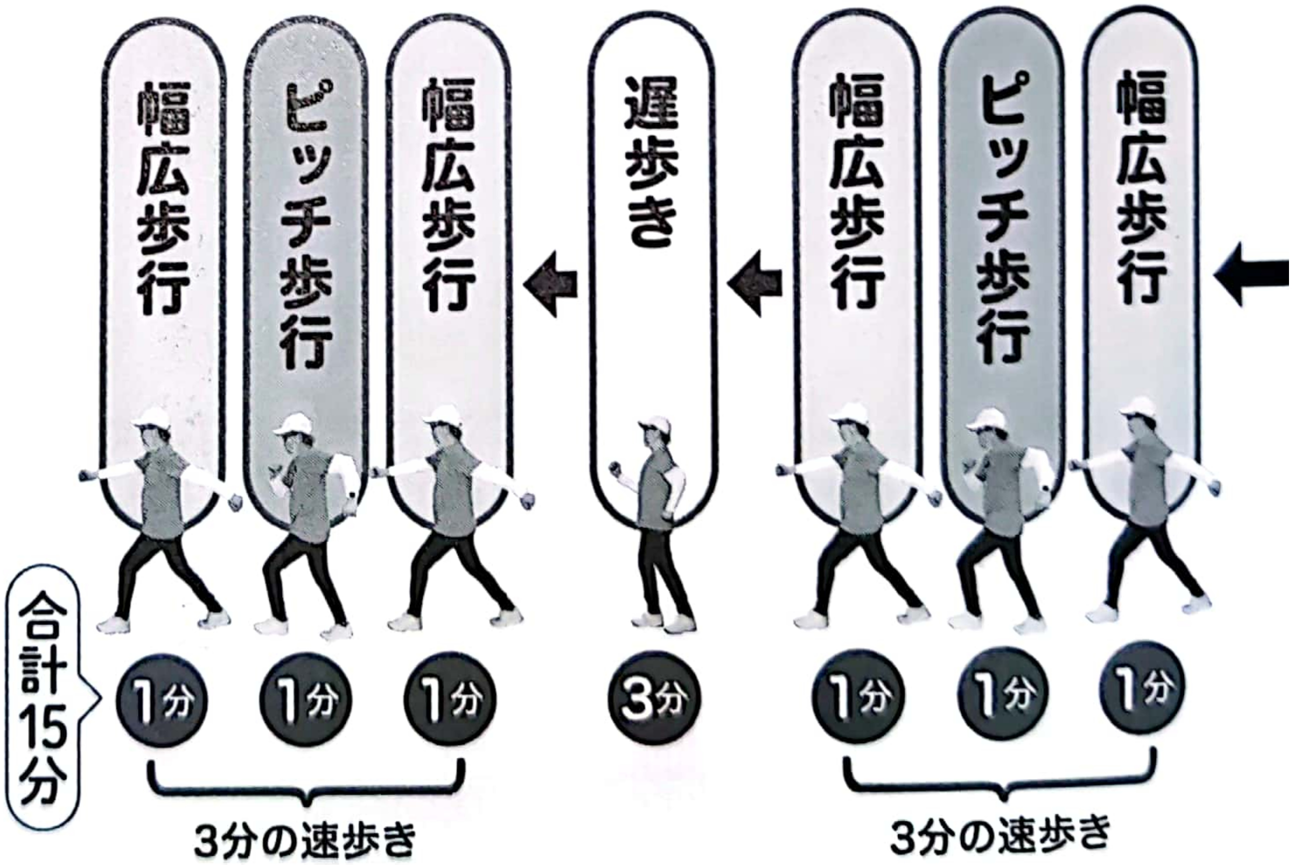


CamScannerでスキャン

歩行」をするのです。

その後は、3分間「遅歩き」をして呼吸を整えます。息を整えながら、街路樹の木々を見たり、心地よい風を感じたり、子どもが元気に走っている様子を見るなどして、ゆったりと歩いてみてください。心まで元気になるのを実感できると思います。

そして、呼吸や脈拍が整ったところで、ふたたび速歩きを始めるのです。歩く時間は最初の「速遅歩き」と同様です。「速歩き」3分プラス「遅歩き」3分を2セットと、「速歩き」3分をして合計15分を目安に行ってください。たった15分の運動ですが、毎日行うと、だんだん身体が変わってくることを実感できると思います。



CamScannerでスキャン

さらに運動効果を高める！

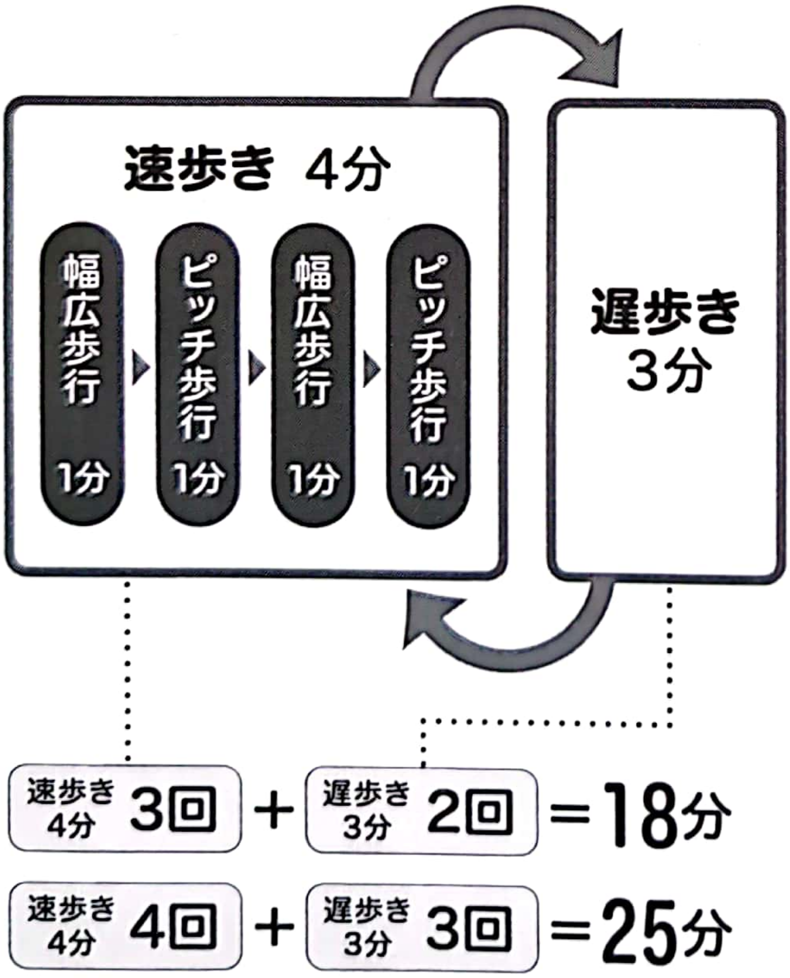
「スーパー速遅歩き」を続けていると、しだいに運動能力が上がってきて、もう少し負荷をかけたくなってくるでしょう。そんな方におすすめなのが、スーパー速遅歩きの進化版でもある「ウルトラ・スーパー速遅歩き」です。

「速歩き」を4分するのが特徴です。「速歩き」は、「幅広歩行」1分と、「ピッチ歩行」1分を交互に2回行います。その後は、腹式呼吸をしながら、ゆっくりとした「遅歩き」を3分します。つまり「速歩き」4分＋「遅歩き」3分＋「速歩き」4分＋「遅歩き」3分＋「速歩き」4分。合計18分のウォーキングです。

時間があるときは、さらに1セット（「速歩き」4分＋「遅歩き」3分）を加えます。7分プラスされるので、全部で25分です。これで有酸素運動と筋肉をつける「貯筋運動」の二つの効果はさらに向上します。

ただし、一つ注意したいのは、高齢者は、「速歩き」を長くし続けないこと。息が荒くなり、心臓がドキドキし過ぎていたらやり過ぎのサイン。不整脈が出たり、高血圧を起こす危険もあるので、無理をしないよう注意してください。

ウルトラ・スーパー速遅歩き



CamScannerでスキャン

心拍数の調べ方

スマートウオッチを活用して

ウエアラブル活動量計とか、スマートウオッチなどが数千円から手に入るようになり、普及してきました。これらを身につけてウォーキングをすると、歩数だけでなく心拍数、酸素飽和度などがわかるのです。僕は心房細動の手術をきっかけに、スマートウオッチをつけて、心拍数を見ながら鎌田式ウォーキングをすることを試みました。

人間が1分間に拍動することのできる心拍数を「最大心拍数」と呼び、目安となる値は「220マイナス年齢」。僕は74歳なので、「最大心拍数」の目安は146ということになります。

運動をするにあたり、一番安全で効果的な心拍数は、最大心拍数の40～70％といわれています。これ以上の数値で行うと無酸素運動となり、体への負荷が強いことを示します。逆に低過ぎれば運動効

CamScannerでスキャン

果が低いといえるのです。

最大心拍数の50％を目安に、カルボーネン法（下図）で目標心拍数を求めると僕の目標心拍数は109。速歩きをしながら、まずはこの数値を目指して歩きました。すぐに物足りなくなり、目標係数を60％に。目標心拍数は116です。この数値でやっても不整脈が出なかったので、係数70％までやれるだろうと、目標心拍数124を目指してウォーキングをするようにしました。それでも心臓はビクともしません。

続けるうちに抗不整脈剤は徐々に減り、一日6錠飲んでいた薬が、3錠になり、2錠になり、0錠になったのです。主治医からも「運動はなんでもしていい」というお許しが出たので、スキー場にも復帰しました。猛烈なスピードで3kmのダウンヒルを滑り降りる。これを5本ほどやると、心拍数は140くらいに上がります。それでも心臓には、何の問題も起きないようになったのです。

このようにスマートウオッチを使って、徐々に運動の負荷を上げていくのもおすすめです。

カルボーネン法で目標心拍数を求める

（最大心拍数 － 安静時心拍数）× 目標係数（％）＋ 安静時心拍数 ＝ 目標心拍数

例　145　　72　　50％　　72　　109

僕は目標係数を50％にしてみました

74歳で体調は絶好調に

以前に膝の関節のクッション役である半月板を損傷し、膝が痛くて、たびたび関節注射をしていました。けれどもこのウォーキングを続けるようになって、今はまったく不要になったのです。下半身で膝関節を支える重要な筋肉である大腿四頭筋やハムストリングが、速歩きで強化されたからだと思います。

また脊柱管狭窄があるため、長年、腰痛にも悩まされ続けていましたが、今ではすっかり解消。背すじを伸ばして歩き、腹式呼吸をしっかりと繰り返すことで、体幹が強化されたのが要因です。背筋や腹筋、横隔膜や骨盤底筋群といったインナーマッスルが強化され、コルセットと同じような役割をすることで、腰への負担が軽減したのです。

心身とも絶好調です。[illegible]

CamScannerでスキャン

ができるようになりました。そして今は不整脈の薬はいっさい飲んでいません。趣味のスキーを楽しんでも、40kgのバーベルを担いでスクワットをしても、いっさい不整脈が起きなくなったのです。鎌田式ウォーキングの勝利です。

フィットネスバイクをこぎながら、酸素を利用できる数値を測る「最大酸素摂取量」を測定してみました。42mL/kg/分でした。60歳の男性は平均25〜40mL/kg/分、運動能力が12歳若い人と比べてもトップクラスでした。

これは「速歩き」で心肺機能を強化し、「遅歩き」のときに腹式呼吸をていねいにやったことで、血圧が下がり、不整脈を激減させたのだと思います。副交感神経を刺激すると、血管が拡張して血圧が下がっていきます。140−90と高めだった血圧も、今では118−72と基準値になりました。

筋肉量が増えて基礎代謝が上がったので、太りにくくなったのもうれしい点です。鎌田式ウォーキングをやる前と今では、まるで別人のような体に、自分でも若返ったのを実感しています。

CamScannerでスキャン

生活のなかで、こま切れでやっても大丈夫

「毎日15分、速遅歩きの時間をつくらないと」と思うとストレスだし、ハードルが高いと感じる方もいるかもしれません。僕は散歩の時間がとれないときは、病院内の移動やトイレまでの移動、駅まで歩く時間に速歩きをしています。それ以外のところでは普通の速度で歩いているので、スキマ時間に速歩きをした分を合わせれば、変則的な速遅歩きをしていることになります。

ほかには、家から駅まで歩く時間を速遅歩きに変えてみるのもいいでしょう。たとえば、駅まで15分かかるのだったら、往復で30分間も行うことができます。あとは会社のお昼休みや、買い物に行くついでにやってもいいですね。時間に余裕があるときは、いつものバス停や電車の駅から一つ先まで歩いてみるのもおすすめです。

基本は速歩き3分＋遅歩き3分を繰り返すことですが、その形にとらわれなくて大丈夫。自分に合った方法で、無理なく続けてほしいです。

CamScannerでスキャン

第2章

鎌田式ウォーキングの効果とお手軽エクササイズ

CamScannerでスキャン

効果1 若返り（アンチエイジング）

「80GO運動」にピッタリの鎌田式速遅歩き

いま、「フレイル」に注目が集まっています。フレイルとは加齢や疾患によって身体的・精神的な機能が衰え、脆弱になった状態のことを表します。とくに高齢者は持病や骨粗しょう症などの慢性疾患を抱えていることが多いですが、フレイルが進んでくると要介護状態へと状況が悪化していくことが非常に多いのです。

2022年、日本医学会連合を中心とした研究会が「フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言」を発表し、「フレイル・ロコモ対策会議」がスタート。あくまでもこれからですが、80歳になっても歩いて外出できる「80GO（ハチマルゴー）」運動を推進しています。

80歳で目標とする外出の目安は1日1回。この実現で寝たきりが少なくなる可能性が高いとされます。

「フレイル」（虚弱）とは？

加齢や疾患によって身体的・精神的な機能が衰え虚弱になった状態のこと

↓

高齢者が要介護状態になるきっかけになりやすい

65歳以上の人が介護が必要になった原因

脳血管疾患……17.2%
認知症……16.4%
転倒、関節疾患などのフレイルに関係あるもの……37.1%

（平成26年版高齢社会白書より）

防止するためには“貯筋”運動が不可欠

貯筋：お金を貯めるように、運動で筋肉を蓄えること。
貯金より“貯筋”です。

CamScannerでスキャン

効果 1

若返り（アンチエイジング）

骨を丈夫にする「オステオカルシン」

歩くと骨芽細胞に刺激を与えて「オステオカルシン」という物質が分泌されます。このオステオカルシンは、骨密度を高め、骨粗しょう症を予防してくれるホルモンです。鎌田式ウォーキングでは、10㎝歩幅を広げる幅広歩行のときに、着地をドシンとするのをおすすめしています。これにより、効果的に骨密度を上げることができるのです。

さらに僕は、〝階段ウォーク〟も取り入れて、オステオカルシンを分泌させる機会を多く持つようにしています。駅やデパートなどに行ったとき、上りはエレベーターやエスカレーターを使いますが、下りは階段を利用してトントンと自分の足で下りるようにするのです。これもウォーキングの一つ。下りる際に、骨芽細胞が刺激され、骨を強化させることができます。またこのとき、「テストステロン」というチャレンジングホルモンも分泌されるので、リズミカルに階段を下りることで、人生に対しても前向きになっていくのです。おまけに、オステオカルシンはコレステロール値やメタボを改善してくれるアディポネクチンという物質も分泌するので、メタボの改善にも効果的です。

CamScannerでスキャン

鎌田式ウォーキング「幅広歩行」

かかとをドシンと着地
↓
骨芽細胞が刺激される！
↓
オステオカルシンが分泌
↓
効果
・骨密度が上がる
・メタボ改善をうながす「アディポネクチン」も分泌

階段を下りるのも効果的！

運動により「テストステロン」が分泌
↓
チャレンジングホルモン ＝ 前向きな気持ちに

CamScannerでスキャン

効果1　若返り（アンチエイジング）

姿勢がよくなる

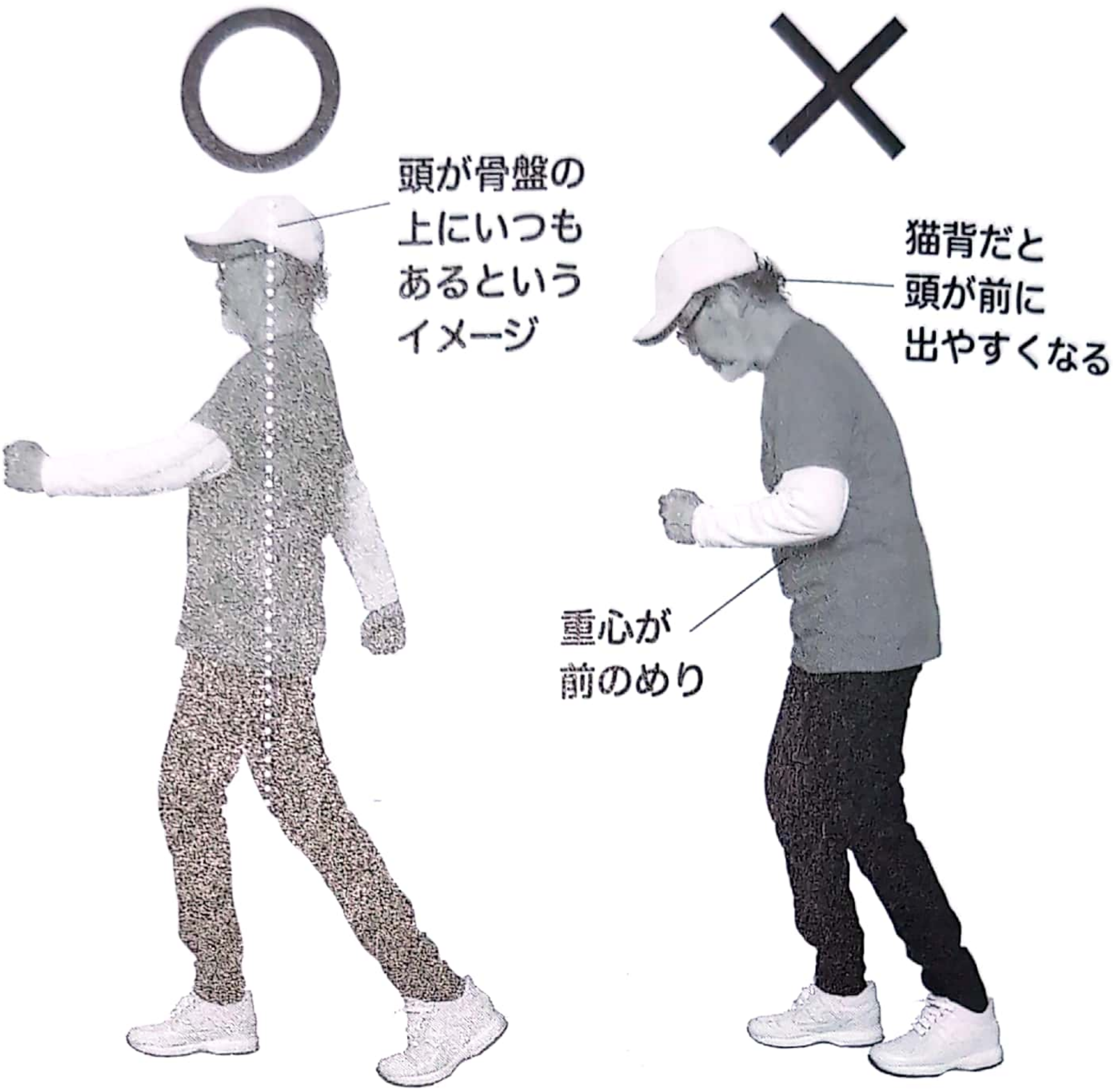
よく前かがみになって膝から歩いていたり、ペンキンのように足の裏全体をくっつけてペタペタと歩いている方がいますが、これらはよくありません。正しい歩き方は、お腹に軽く力を入れて背すじを伸ばし、目線を上げ、脚の付け根から動かすようにして、下半身の筋肉をしっかり使うこと。

背すじを伸ばせば、自然と腹筋に力が入るので、インナーマッスルが鍛えられます。しだいに体幹がしっかりしていくのを感じられるでしょう。

正しいフォームでウォーキングをしていると、背すじを伸ばすので、猫背が改善され、腰曲がりの防止になります。姿勢がよくなる上に、末梢循環が改善して肌艶がよくなり、若返った印象を周囲に与えることができるでしょう。

若返りを実感できれば、自分に対する肯定感や自信にもつながります。より充実した日々を送れるようになるのです。

猫背の人へのワンポイントアドバイス



肩の力を抜いて、重心が前のめりにならないように

せっかちな人も頭が前に行きやすい

まとめ

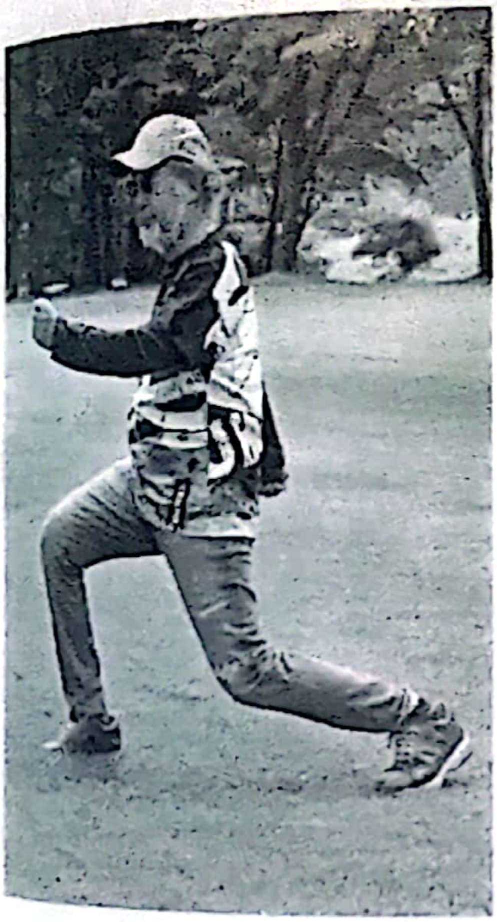
頭の位置を意識して重心の位置をつねに注意する！

CamScannerでスキャン

下半身の筋力を強化する「踏み込みウォーク」

さらなる下半身の強化を狙って、ウォーキングの途中で、僕は6〜10歩ほど、この「踏み込みウォーク」をしていきます。股関節やお尻の筋肉のストレッチになり、幅広歩行がよりスムーズにできるようになります。動的ストレッチというのを覚えてください。加齢とともに劣化していく、お尻の筋肉や太ももの裏の筋肉が若返り出してきます。

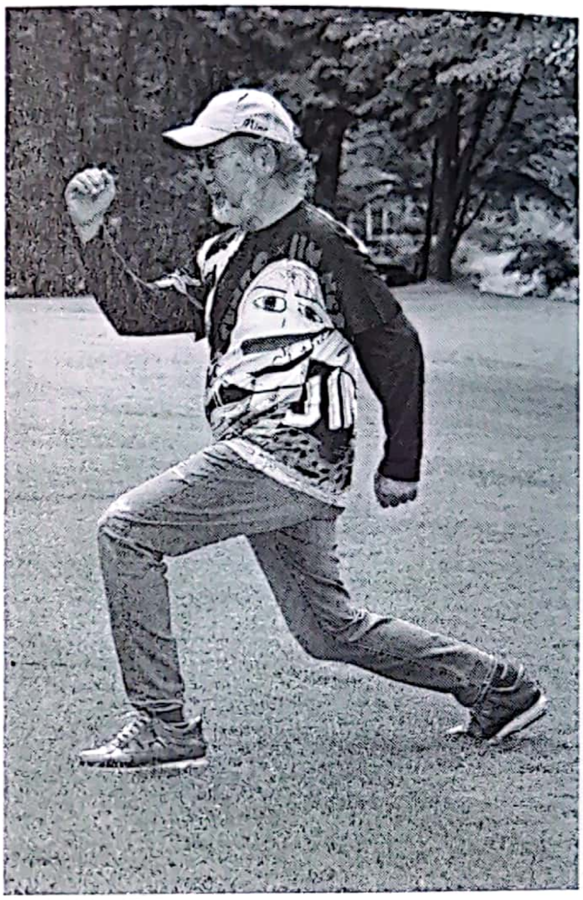
1歩め 右足



1

右足を大きく1歩踏み込み出して、太ももが地面と平行になるよう膝関節を90度くらいまで曲げて、腰を深く落とす。左脚の膝は直角になるくらいまで沈む。このとき、体の軸がぶれないよう、背すじを伸ばしているのがポイント。

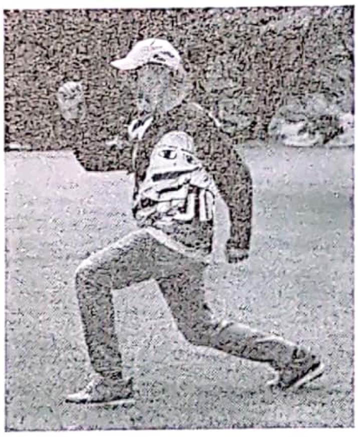
2歩め 左足



2

背すじを伸ばして、脚を入れ替える。今度は左脚を大きく１歩踏み込み出して、左脚の太ももが地面と平行になり、股関節が90度になるまで深く沈み込む。右脚の膝は直角になるくらいまで沈む。

左右で繰り返し



3

少し肘を曲げて、ヨロケないよう、腕でバランスをとる。腹筋を凹ますと安定します。

CamScannerでスキャン

姿勢をよくする「回旋ウォーク」

肩こりや腰痛などが気になる方なら、動的ストレッチでもある、この回旋ウォークがおすすめです。鎌田式ウォーキングの「遅歩き」のときに、左右10秒くらいずつ行うといいでしょう。

大げさに腕を左右に振り、体を回旋させつつ歩くのです。骨盤や肩甲骨まわりの筋肉の柔軟性が上がり、筋力を強化させることができます。股関節のストレッチにもなるので、歩行がよりしやすくなり、エネルギー消費が高まってダイエット効果も上がります。

大げさに腕を左右に振ることで、肩や腰が伸びてストレッチ効果が得られます。

1

歩きながら背すじを伸ばして、右足を前に出して、左へひねっている。右の肩甲骨がストレッチされていく。

2

次に左足を前に出して、右へひねる。

骨盤や背中などの筋力や柔軟性がアップ

CamScannerでスキャン

エクササイズ

若返り効果をアップさせる

骨密度が上がる「階段ウォーク」

デパートや大型スーパー、駅など、階段がある場所に行ったときに行います。僕は上りはエレベーターやエスカレーターを使いますが、下りは階段を使って「階段ウォーク」をします。

下りるときのポイントは、脚の幅を骨盤よりも少し広めにとり、脚の筋肉ではなく、背骨や骨盤を使って体を引き上げつつ、足を下ろすように意識すること。角度で5度ほど足を逆八の字に開くと、体重をのせやすく、リズムが出てきます。脚を幅広にしてトントンとリズムをつくりつつ、下りていくのです。こうすると、体の軸が安定し、膝への負担が軽減。バランスがとりやすく、転倒防止につながります。高齢者でも安心です。

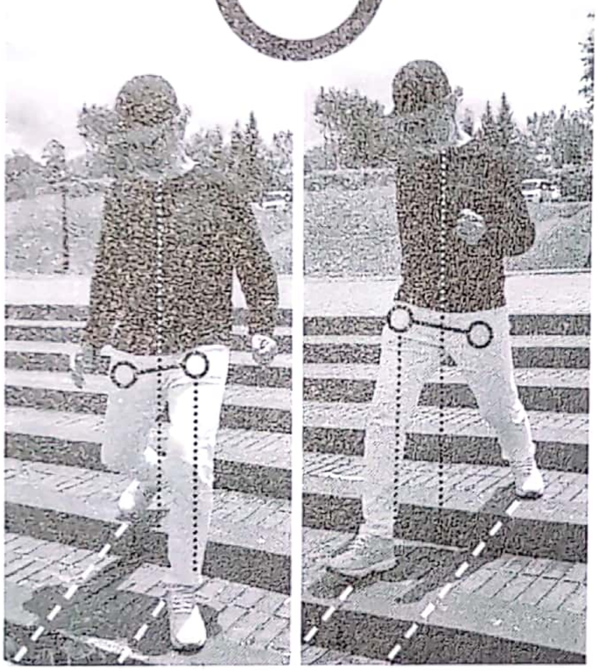
体の中央、一直線上に足を出す〝モデルウォーク〟は転倒しやすいのでやめましょう。

そして足を着地するときに、かかとを少し強めにドシンとさせます。これで骨芽細胞に刺激が伝わり、骨密度を高めることができるのです。

階段は下りがおすすめ

・ふだん使わない筋肉を鍛えられる
・上りに比べて、心臓に負担をかけない

○



足の先を逆八の字に着地すると安定しやすい。

×

体の中央に足を出す“モデルウォーク”は転倒しやすい。

階段を上る方が、疲れるので満足度が高いかもしれませんが、足腰の筋力強化だけを考えるのであれば下りだけで十分です

CamScannerでスキャン

「鎌田式1分間ジャンプ」

雨の日は室内でできる「鎌田式1分間ジャンプ」がおすすめです。ジャンプといっても高く跳ぶ必要はありません。ジャンプはウォーキングに比べると、着地衝撃が体重の3～4倍といわれているので、高く跳ぶと膝に負担がかかってしまうので、床から1㎝程度のごく軽いジャンプをします。

はじめは足首と膝を5度くらい軽く曲げてやると、腰などへの衝撃を吸収してくれます。慣れてきたら、膝はまっすぐ、足首を90度に固定すると、さらに骨密度が上がります。5秒ほど意識して、5回ほどジャンプをすると、骨粗しょう症の予防になります。

これで、僕の骨密度は若い人の130%。骨太人間になりました。

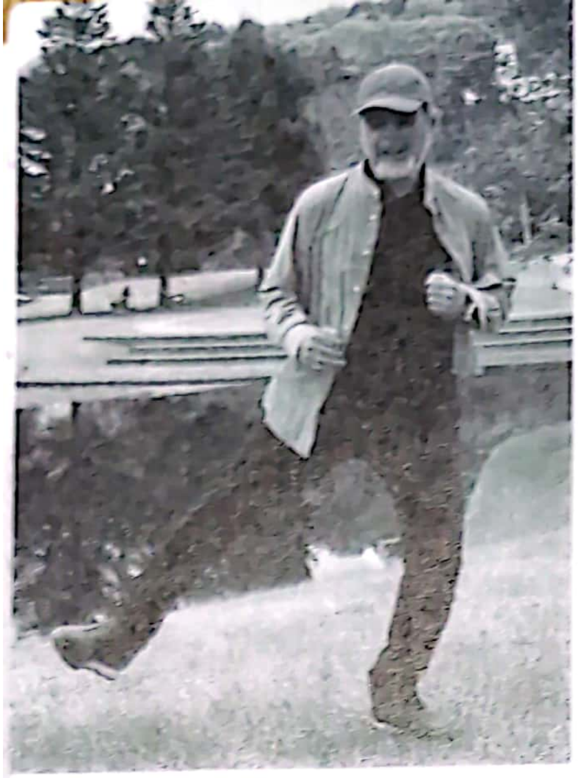
はじめは30秒から、慣れてきたら1分間続けます。けっこう息が切れて、しっかり運動できたのを実感できると思います。雨の日は、これを一日3セットが目標です。

ジャンプをするときは、腹筋と背筋に意識を向け、軸がぶれないように気をつけてください。体幹筋の強化につながり、メタボ対策になります。着地のときは、かかとをドシンとさせるよう、強めに。骨芽細胞からオステオカルシンが出て、骨密度を上げ、血糖値を

下げたり、血圧を下げたりしてくれ、ウォーキングと同じ効果が得られます。

1分間ジャンプがキツイと感じられるなら、ときどき右足を横に出したり、左足を横に出したりする要領で、片足跳びを入れてみてください。少し呼吸を整えることができると思います。片足ジャンプのときも体の軸はぶれないように注意しましょう。

血糖値が気になる方は、食後にこのジャンプをするのがおすすめです。食後の血糖の急上昇を抑え、ゆるやかに上昇するようにコントロールすることができるからです。よく、食べた後にジャンプをすると胃下垂になるのではないかと心配する質問があがりますが、ジャンプをすることで内臓を支えるインナーマッスルが鍛えられるので、内臓が下垂するどころか、インナーマッスルが内臓を下支えし、下垂しにくい体になります。



片足跳びをしている様子です。ちょっと小雨が降っているのですが、気持ちがいいので続けました。

「鎌田式ワイドスクワット」

「踏み込みウォーク」（42ページ）と同様に下半身の筋力アップに効果的なのが、「鎌田式ワイドスクワット」です。これは家の中でもできるので、雨の日など天候が悪いときや、デスクワークの合間などにやるのに便利です。

大腿四頭筋、ハムストリング、内転筋といった大きな筋肉が集中している太ももを鍛える運動なので、[illegible]

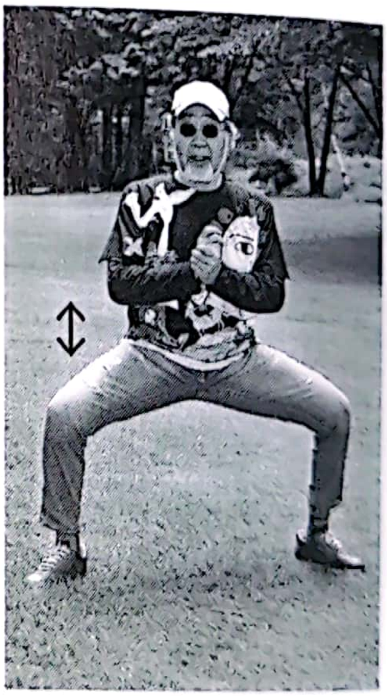
1
両脚を肩幅よりも広めに開き、両手を胸の前で組む。

2
両手を胸の前で組んだまま、ひざがつま先より前に出ないように、太ももを床と平行になるまで下げる。このスクワットでは、つま先を外に少し開くと楽にできます。

をうながすことができます。

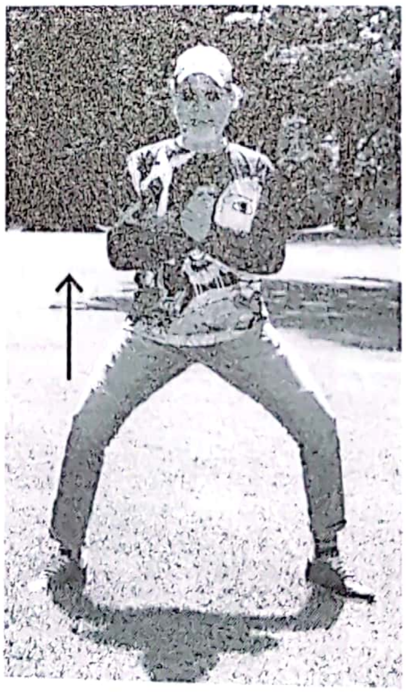
背骨が曲がらないように腹部に力を入れるので、姿勢が整い、インナーマッスルの強化にもなります。太ももを鍛えると、階段や坂道での歩行が格段にラクになり、O脚でお悩みの方にも抜群の効果です。

僕の趣味はスキーですが、スキーをずっと楽しむためにも必要不可欠な運動なのです。



3

お尻を5cm上げて5秒数える。これを3回繰り返し、そのつど5cmずつ上げていく。太ももが張ってきますが、ふんばりどころ。



4

ゆっくりと1の状態に戻る。1〜4を繰り返すのを1セットとし、一日5セットを3回やると効果的。

CamScannerでスキャン

メタボ改善

運動不足は、肥満につながります。肥満はメタボリック症候群（メタボ）を引き起こし、高血圧や高脂血症、糖尿病といった生活習慣病に直結してきます。ウォーキングは有酸素運動の代表格。有酸素運動をすると、エネルギーの素として脂肪や糖が燃焼し、体脂肪を減らすことができます。大股やスピーディーな動作で歩く「速歩き」を取り入れれば、筋トレ効果がアップするので、より脂肪燃焼しやすい体へと変わっていきます。

●肥満が肥満を呼ぶ

お腹の肉がせり出してきた人は、内臓脂肪が原因となっている可能性があります。内臓脂肪は、脂肪のなかでもとくに注意をしたいもので、放っておくと長寿ホルモンと呼ばれるアディポネクチンが分泌されなくなり、サイトカインという炎症性物質が分泌されます。サイトカイン過多となると、血管に慢性炎症が起こり、動脈硬化を起こす原因に。悪玉コレステロールも増えるので、動脈硬化をより進めてしまいます。血糖値も上がりやすく糖

CamScannerでスキャン

尿病にもなりやすくなります。

加えてやっかいなのが、内臓脂肪が増えると、満腹ホルモンであるレプチンが分泌されにくくなること。過食傾向になり、肥満が肥満を呼ぶという悪循環に陥ってしまうのです。

内臓脂肪はつきやすい一方で落としやすいともいわれていて、早めの対処が肝心です。

●脂肪肝を改善させよう

また脂肪肝も問題です。脂肪肝と推定される人は1000万～2000万人いるといわれ、けっして少ない数字ではありません。脂肪肝を20年放置すると1～2割の人が肝硬変に移行し、そのうちの5％が肝臓がんを発症するといわれています。対策となるのはやはり奇跡の鎌田式ウォーキング。そのなかでも60ページで紹介するドローイング歩行でインナーマッスルを刺激すると効果倍増です。

CamScannerでスキャン

高血圧や動脈硬化を改善

高血圧の患者さんは全国で約4000万人いるといわれています。高血圧の改善には、減塩や野菜をたくさん食べることが大事ですが、ウォーキングの効果は減塩に匹敵するといわれます。血液循環もよくなり、冷え性や足のむくみ、なんとなくだるい感じなども改善されます。

さらに、38ページで紹介した骨を強くする働きのある「オステオカルシン」は、アディポネクチンという物質も分泌させることがわかってきました。この物質はコレステロール値やメタボを改善し、動脈硬化を防ぐ働きをしてくれます。つまり高血圧や糖尿病、動脈硬化やメタボなどによる慢性炎症も防いでくれるのです。

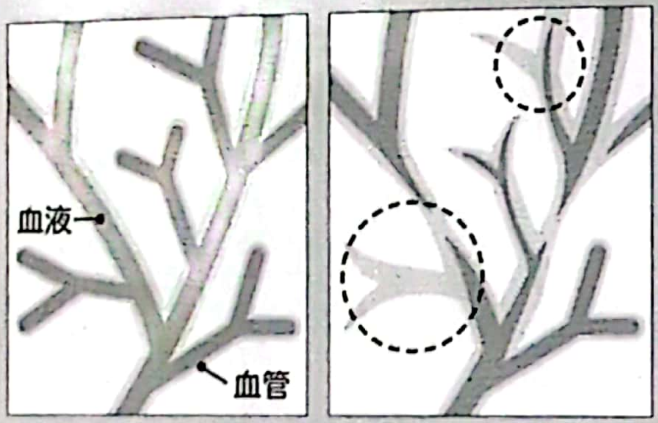
●ゴースト血管を防ぐ

そして注目したいのが、毛細血管の循環がよくなるということです。一人の人間の血管

CamScannerでスキャン

の長さは約10万㎞ともいわれ、地球2周半分にあたります。その9割以上が毛細血管です。
毛細血管は各臓器につながっていて、太い血管と同じように重要な役割を担っていますが、年をとると、この血管が「血液が流れていない」という状態（ゴースト血管）になってしまうのです。こういう状態になると、足が冷たくなったり、シミ、シワ、むくみを生じたり、疲れやすくなるなどの症状があらわれてきます。

毛細血管がゴースト化する!?



健康な毛細血管　　ゴースト血管

血液が流れていない状態 ＝ ゴースト化

▼

- 手足がむくむ
- 体が冷える
- シミ、シワ
- 疲れやすくなる

▼

毛細血管が詰まると脳梗塞が起こることも！

CamScannerでスキャン

効果2 体質改善・病気予防

認知症予防になる

毛細血管は脳細胞に悪い物が入らないようにブロックするため血液脳関門でも働いています。これがゴースト化するとアミロイドβの回収が不完全になり、認知症を招くとも言われています。

血管のゴースト化を防ぐには、下肢の筋肉をしっかり動かすこと、つまり歩くことが肝心です。歩くときには「速歩き」を取り入れて、下肢の筋肉を強化させましょう。下肢の筋肉がつけば、血液を送り出すポンプ作用がしっかりと働くので、重力によって下で滞りがちな血液をスムーズに循環させ、毛細血管の血流も改善し、加齢によるゴースト化を食い止めることができるのです。

毛細血管の循環がよくなれば、皮膚の下にある毛細血管が細胞に酸素や栄養分を十分に送り込んでくれるので、肌も張りが出て若々しい印象になるでしょう。

CamScannerでスキャン

●数分でもウォーキング

デンマークのビスペブジャーグ病院の研究で約150万人を対象に心筋梗塞発症後の死亡リスクを解析した研究があります。追跡期間中約2万8000人が心筋梗塞を発症し、そのうち、座りっぱなしの生活を送っていた人は約18%が、発症から28日以内に死亡しました。

一方で発症以前によく運動をしていた人は、心筋梗塞を発症したとしても突然死するリスクは低いことがわかりました。

ウォーキングはそれだけ身体への負担を軽くしてくれるのです。

座る時間が多い人は、1時間ごとに立ち上がって、トイレへ遠回りして行くとか、遠くのゴミ箱にゴミを捨てるなどして歩くようにしてみてください。

1時間ごとに3分歩けば、仕事の効率が上がる、平均寿命を延ばすというデータも出ています。歩数を3分増やすだけでも効果は絶大です。日常生活のなかで歩数を増やすことが大事です。

CamScannerでスキャン

●血糖値を下げる

米国・カリフォルニア大学サンディエゴ校の論文によると、低強度よりも高強度で歩くことで糖尿病のリスクを抑えられることがわかっています。

つまり、速遅歩きで強度の高い「速歩き」を何回か繰り返すことが糖尿病の予防にとても有効ということです。速歩きによりインスリンが効きやすい体質に変わっていき、血糖値を下げる効果が期待できるのです。高血糖が気になる人や、家族に糖尿病になった人がいるなら、ぜひ「速遅歩き」を始めてみてください。僕の場合、父が重い糖尿病で亡くなっているので遺伝している可能性が高いのですが、一回だけヘモグロビン・エーワンシーが6.3（基準値は5.9以下）に。糖尿病予備軍になりましたが「速遅歩き」の実践で、その後は基準値をキープしています。

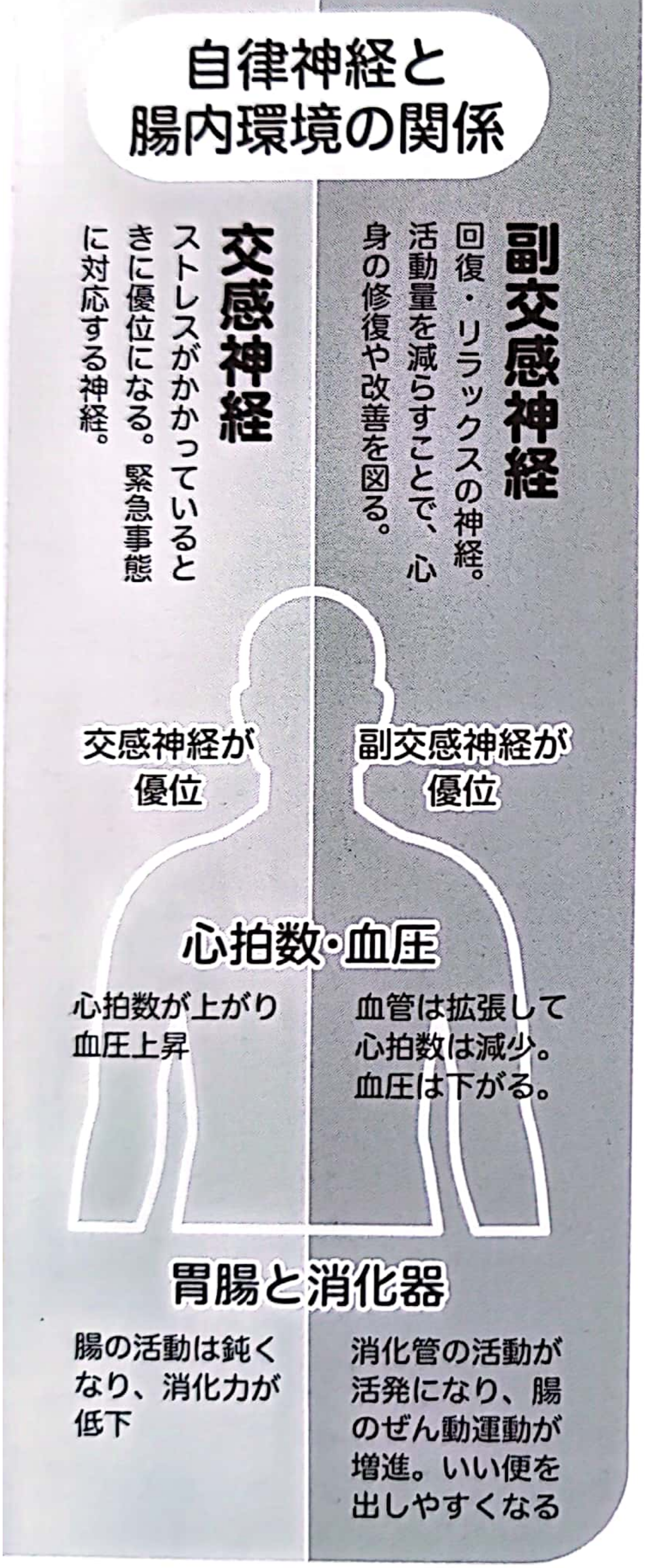
この論文でも「70歳以上の高齢者の場合、自宅周辺をウォーキングするだけでも立派な運動になりえる」と述べています。がむしゃらに歩数を伸ばす必要もなく、速歩きを長い時間継続する必要もありません。無理のない範囲で「速遅歩き」をするだけで、糖尿病のコントロールができたり、発症予防ができるのです。

CamScannerでスキャン

●腸内環境がよくなる

腸内環境をよくすることは、食物繊維と善玉菌を摂ることとよくいわれますが、ウォーキングもよい影響をもたらします。とくに鎌田式ウォーキングの〝遅歩き〟がよいのです。

というのも、胃腸の働きや消化管の活動は、副交感神経が関係しているからです。遅歩きの際に、腹式呼吸をおすすめしていますが、深い呼吸とともにゆっくりと歩いていると、副交感神経が優位になります。交感神経が優位な状態は、腸の活動は鈍くなるのですが、副交感神経が優位になると、消化の活動が活発になり、腸のぜん動運動が増進します。



CamScannerでスキャン

お腹へこませ歩き（ドローイング）

お腹へこませ歩き（ドローイング）は腹筋を鍛える運動です。ドローイングは「引き込む」という意味。この運動で僕は腹囲が９㎝縮まり、メタボが改善しました。

やり方は腹筋を伸ばし、両手を上げて頭上で組み、お腹をへこませたまま呼吸をしつつ歩きます。お腹をへこませたまま歩くので、呼吸は胸式呼吸を利用します。

３秒で、鼻から息を大きく吸い込んでお腹をへこませ、胸を大きく膨らませて３秒キープします。そして、７秒でゆっくり息を吐き出す。これが、胸式呼吸です。

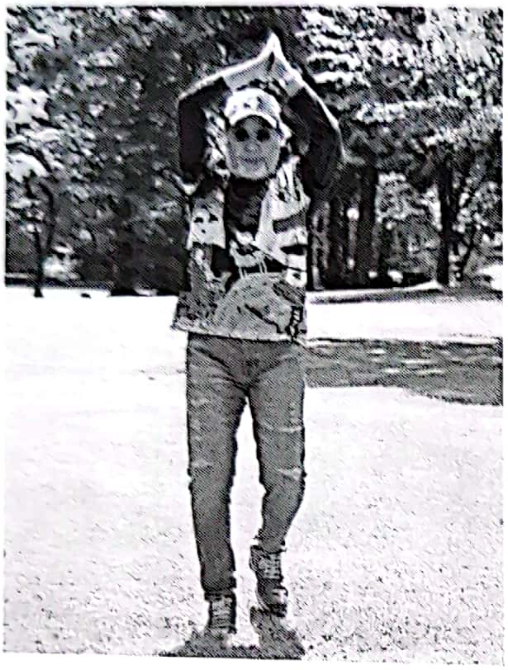
この呼吸法をしながら、両手をまっすぐに上げて頭の真上で手のひらを合わせて、お腹を引き込むようにしながら歩くのです。

このとき、お腹の真ん中の筋肉と脇腹の筋肉をつり上げるようなイメージで、腹筋をグッと引っ張る要領で手を上げるのがポイント。手を後ろにそらすと、さらに腹直筋が引っ張られるので効果が大きくなります。

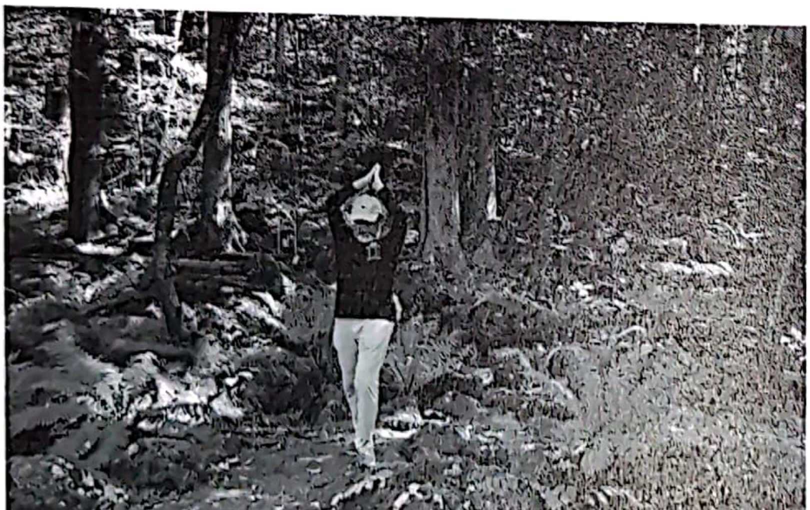
これで、腹筋のストレッチになります。また、お腹のインナーマッスルを効果的に鍛え

腹筋を強化し、ウエスト回りがすっきりする！

ることができ、ぽっこりお腹の改善だけでなく、猫背や腰痛の解消にも。インナーマッスルを鍛えれば、おのずと代謝のアップにもつながるので、脂肪が燃焼しやすく、食べても太りにくいという、うれしいおまけもついていますよ。



両腕を頭の上まで伸ばし、お腹の真ん中の筋肉と脇腹の筋肉をつり上げるように意識します。



モンローウォークのように腰をフリフリさせて歩くと、お腹の真ん中と脇腹の筋肉が刺激されて効果的！

CamScannerでスキャン

効果 3 脳に効く

認知機能の低下を防ぐ

脳には血液脳関門という関所があって、毛細血管でできています。そこの循環が悪くなると、脳の老廃物ともいえるアミロイドβ（ベータ）の排出が滞り、溜まり過ぎたアミロイドβが脳細胞に付着して、アルツハイマー病を起こすといわれています。予防するためには、血流をよくし、アミロイドβの排出をうながすこと。ウォーキングは毛細血管の流れをよくするので、認知症の予防には欠かせない運動です。

さらにウォーキングなどの運動をすると、脳由来神経栄養因子（ＢＤＮＦ）という物質が脳のなかで盛んに分泌され、脳の神経細胞（ニューロン）や、脳に栄養を送る血管の形成を促します。それにより、覚えたり認知能力を高めるために必要な神経結合を増やしたり、思考や感情に関わるドーパミンやセロトニン、ノルアドレナリンといった神経伝達物質の分泌が促され、脳の認知能力が強化されるのです。記憶をつかさどる海馬も大きくなります。

足歩行だった猿人が二足歩行へと変化し、〝歩く〟という行為をするようになったといわれています。直立二足歩行をしたことにより安定した歩行ができるようになり、自由になった手を使うことで、脳が発達。人間らしい抑制をつかさどっている前頭葉や、記憶力をつかさどっている海馬に多く血液が流れるようになり、より知能の高いホモサピエンスへと進化していったのです。

高齢にともなう認知力の低下には、ウォーキング。歩いて予防がおすすめなのです。

●幅広歩行で認知症リスクがダウン

東京都健康長寿医療センター研究所の研究によると、群馬県と新潟県の二つの地域で70歳以上の高齢者を対象に認知機能の検査を行った結果、歩幅の広い人たちよりも狭い人たちの方が、発症リスクが3倍になったという報告をしています。女性の場合はさらに差があり5・8倍となったそうです。幅広歩行が大事なのです。

もう一つ、同研究所では、70～80歳の女性の認知機能テストと運動習慣の関係を調べました。すると、1週間に90分歩く人は、週に40分未満の人より認知機能が守られていることがわかったのです。90分を1週間の7で割ると、一日あたり約13分です。鎌田式ウォーキングだと、呼吸や脈拍を整える遅歩きもあるので、15分歩けば同じ効果が期待できるということです。

CamScannerでスキャン

ウォーキングをしながら認知症を予防！「コグニサイズ」

頭と体を同時に働かせる運動を「コグニサイズ」といいます。

認知を意味する「コグニション」と「エクササイズ」を合わせた造語です。国立長寿医療研究センターが、認知症予防のために開発しました。認知症予備軍が、コグニサイズによって四十数％改善したという報告もあります。

やり方のポイントは、息が軽く弾む程度の運動に、たまにまちがえてしまうくらいの難易度の課題をすること。おすすめは、ウォーキングをしながら「計算」をすること。たとえば歩きながら100から7を引き続けていくのです。「100、93、86、79……」という具合に。やさし過ぎず、また、難し過ぎない、ちょっと考えなければ答えられないくらいの問題を選ぶことがコツです。

なかなか答えが出なかったり、間違えても気にする必要はありません。コグニサイズは正解を出そうと考える過程が大切。むしろ、楽々、正解してしまうようなものは、脳の刺

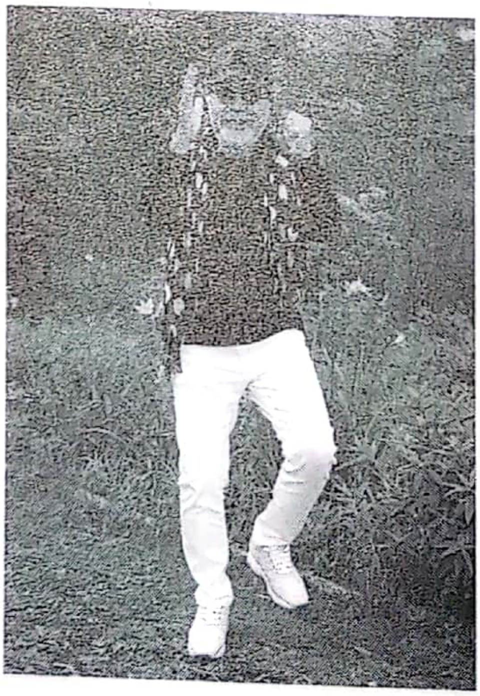
CamScannerでスキャン

激になっていないといえます。計算が得意な人は100から13を引くという難易度の高い引き算をしてもいいでしょう。ほかには「しりとり」や「3の倍数のときに手をたたく」などでもいいですね。どんどん間違えて、笑って楽しみましょう。

〖3の倍数で手をたたく〗

ウォーキングしながら数を数え、3の倍数で手をたたく。頭ではわかっているのに、意外と難しく、間違ってしまいそうになりますが、その瞬間こそが脳の刺激になっています。

〖一人じゃんけん〗



右手と左手でじゃんけんをする「一人じゃんけん」。頭では「右手を勝たせよう」と思っているのに、出してみると、ちょっと混乱します。その瞬間が脳の刺激になります。

CamScannerでスキャン

効果4　体調や生活リズムを整える

自律神経を整えるためのウォーキング

ここで、ちょっと僕の話をしたいと思います。

僕は48歳のころ、パニック発作におそわれました。患者さん宅を往診したときに突然、動悸が激しくなり、冷や汗が出て胸が苦しくなりました。

このパニック発作の激しい動悸や息切れ、冷や汗、めまいといった症状は自律神経の乱れが原因です。自律神経は全身に張り巡らされていて、意思とは関係なく、心臓や血管、胃腸、ホルモンの分泌、汗腺など、生命活動を保つために働いています。活発に活動するときには交感神経が優位に働き、リラックスするときには副交感神経が優位になるなどバランスよく働いています。

でも、不規則な生活やストレスなどによって、交感神経と副交感神経のバランスが乱れ

CamScannerでスキャン

ると、さまざまな不調があらわれるのです。不眠、だるい、頭が重い、手足のしびれや痛み、腰痛、肩こり、下痢や便秘、動悸、血圧上昇、立ちくらみ、不安やイライラ……いわゆる自律神経失調症の症状です。

自律神経は免疫機能にも大きく関わっています。交感神経が刺激されると細菌と闘ってくれる顆粒球が増え、細菌感染症にかかりにくくなります。ただし、顆粒球が発生し過ぎると、活性酸素が多くなり、酸化が起きて慢性炎症を引き起こしてしまいます。逆に副交感神経が働くとリンパ球を増やしてウイルスの抗体を作り、ウィルスを排除する働きをしてくれます。同時にガン細胞を攻撃してくれるナチュラルキラー細胞も増え、免疫力を上げることができるのです。交感神経と副交感神経は、どちらが優位になってもいけません。バランスが大切です。

けれども現代人は、がんばり過ぎて交感神経支配に偏りがち。パニック障害を発症したときの僕も、まさに頑張り過ぎて交感神経が過多となっていました。

そのため僕は、不規則だった生活リズムを整え、鎌田式ウォーキング「速遅歩き」で、運動を取り入れることにしました。

CamScannerでスキャン

ウォーキングのように一定の動作をリズミカルに行う有酸素運動は、交感神経と副交感神経のバランスを整える効果が期待できます。歩くことで幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌されますが、セロトニンには心と体をリラックスさせる効果があるので、乱れた自律神経を整えてくれるのです。

そして自律神経と密接に関わっているのが呼吸です。鎌田式ウォーキングでは、ゆっくり歩きのときに腹式呼吸をします。大きく深い呼吸を繰り返すことで、副交感神経がたくさん集まっている横隔膜を動かし、副交感神経を刺激することができるのです。ジョギングなどでは息が上がってしまい深い呼吸をするのは難しく、ウォーキング、さらに「ゆっくり歩き」で緩急をつけて深い呼吸をうながす「鎌田式ウォーキング」であれば、副交感神経を十分に刺激することができるのです。

歩きながら風を感じたり、花の匂いを受け止めたりして自然を感じるのも大切です。日々のストレスが発散されるのを実感できるでしょう。

これを日課とするようになって、しだいに冷や汗が出たり、不整脈が起きることもなくなりました。腸内環境もよくなるので、便通がよくなり、免疫力の向上にも効果が見られました。明らかに自律神経のバランスが整い出したのです。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

効果4　体調や生活リズムを整える

睡眠の質を高める

睡眠障害の人は国内だけで2000万人もいるといわれていますが、朝、太陽の下で歩くと体内時計が整い、夜、よい睡眠につながります。また、歩くとセロトニンという幸せホルモンが分泌され、ストレスの解消やうつ病予防になります。

大分大学医学部の論文によると、高齢者における一日の歩数は睡眠効率に影響することがわかりました。毎日よく歩く人ほど布団に入ってすぐに入眠でき、寝つきがよくなったり、途中で目が覚める回数が減ったりと、睡眠の質がよいということです。睡眠障害は高齢者にも多く、ウォーキングは高い予防効果があるとその論文はまとめています。また睡眠は体だけでなく、心の疲れを回復するためにも重要な役割を果たします。不眠が1年間以上続いている場合、うつ病になる危険性が40倍になるという報告もあるほどです。

運動の内容についても、がんばり過ぎる必要はなく、軽い筋肉運動やウォーキングといった無理のない運動が好ましく、よい睡眠をつくるとまとめています。

CamScannerでスキャン

「グーパー運動」で睡眠力を強化

僕は布団に入ったら「グーパー運動」を50秒ほどして、眠りにつきます。

グーパー運動とは、手をグーパーすることで一酸化窒素を発生させ、血管を拡張し血圧を下げてくれる効果がある運動です。腹式呼吸をしながらやると、より効果的です。

まず、手をグーにして息を吸い込んでお腹を膨らませます。

7秒かけて息をゆっくりと口から吐いていきます。吐くときの最後の3秒くらいで、グーにした手をパッと開きます。そして3秒で鼻から息を吸って、お腹を膨らませ、繰り返します。

しっかり握っていた手をパッと開くことで、毛細血管の内皮細胞から一酸化窒素が放出され、血管を柔らかくします。お腹を膨らませる腹式呼吸をしたことで、横隔膜がゆっくり動いて副交感神経が刺激されて、リラックスし、よい睡眠も導いてくれます。これを5回ほど繰り返します。

「幸せホルモン」でストレスを減らす

人生100年時代をイキイキと生きるためにはストレスを上手に減らすことが大事です。ストレスについて、52か国で実施した大規模な研究によると、ストレスがある人はストレスがない人に比べて急性心筋梗塞のリスクが1・5倍上昇することがわかりました。

特に東洋人は2・1倍で、ヨーロッパの1・1倍に比べてとても高いという結果になったのです。ガンについてもストレスは見逃せない要因です。国立がん研究センターが40～69歳までの男女約10万人を追跡調査した結果、自覚的なストレスレベルが高い男性のグループは、低い男性のグループに比べて、ガンの罹患率が11％も上がることがわかりました。ストレスは、活性酸素を増やし、さまざまな病気を招いてしまうのです。

●ウォーキングをいつしたらいいのか

リズミカルな有酸素運動は、「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンを分泌し、精神

豊かな気持ちを与えてくれます。〝鎌田式速遅歩き〟はゆっくり歩きをすることで、季節を感じたり、鳥の声を聞いたりして、気晴らしにもつながります。

セロトニンをより多く分泌させるなら、朝にウォーキングをするとベストです。血糖値の上昇を防ぐ食後のウォーキングもいい。忙しい人は夜でも鎌田式ならOK。遅歩きの副交感神経刺激で眠りの自律神経を整えましょう。

●脳細胞の慢性炎症を防ぎ、うつ病を予防する

カナダ・トロント大学の研究によると、うつ病には運動が有用であり、1週間あたり150分未満の軽い運動で効果があると認めています。うつ病になったことがある人は再発防止の観点からも、ウォーキングが有効だそうで、1日20分くらいのウォーキングで十分効果があるといわれています。

また最近では、うつ病は脳細胞の慢性炎症の一つと考えられるようになりました。うつ病も生活習慣が大きく関わっている可能性があるのです。慢性炎症を防ぐには、日々の運動習慣に加えて、野菜をたくさん食べて抗酸化力を高めることも肝心です。

幸せホルモン「セロトニン」は太陽が出ている明るい時間に多く分泌

▼

ウォーキングは朝がおすすめ！

CamScannerでスキャン

エクササイズ　ストレス解消効果をさらにアップ

「パタカラ体操」をしながらウォーキング

パ・タ・カ・ラ・パ・タ・カ・ラ……と6秒繰り返していくと、アンガーマネジメントになります。怒りのホルモンは6秒でピークを迎えるので、「パタカラ、パタカラ、パタカラ…」と6秒続けて行ううちに、怒りが鎮められるのです。

嫌なことがあったら、ウォーキングに出かけましょう。そしてパタカラと声に出してみてください。怒りのボルテージが下がり、「まぁいいか」と思え、穏やかな気持ちがよみがえってくるのです。

元々パタカラ体操は、口回りの筋力強化のために考えられたもので、食べ物を飲み込むための一連の動作を鍛えることができる運動です。

「パ」行は食べ物がこぼれないように唇の筋力を鍛えます。「タ」行は舌を動かす筋肉を、「カ」行は誤嚥（ごえん）を防ぐよう喉の筋肉を、「ラ」行は食べ物を奥へスムーズに運ぶための口全体の筋肉を鍛えることができます。歩きながらパタカラ体操をすれば、さらに有意義な運動時間になるといえます。

CamScannerでスキャン

また「バカタレ」と言い換えるのも手。「バカタレ」も同じ4つの行を使っているからです。「馬鹿たれ」なんて言葉は、だれかに聞かれたらかえって問題を複雑にしてしまいそうですが、ウォーキング中なら心配もなし。これで心がスッと軽くなるはずです。

嫌なことがあったらウォーキング

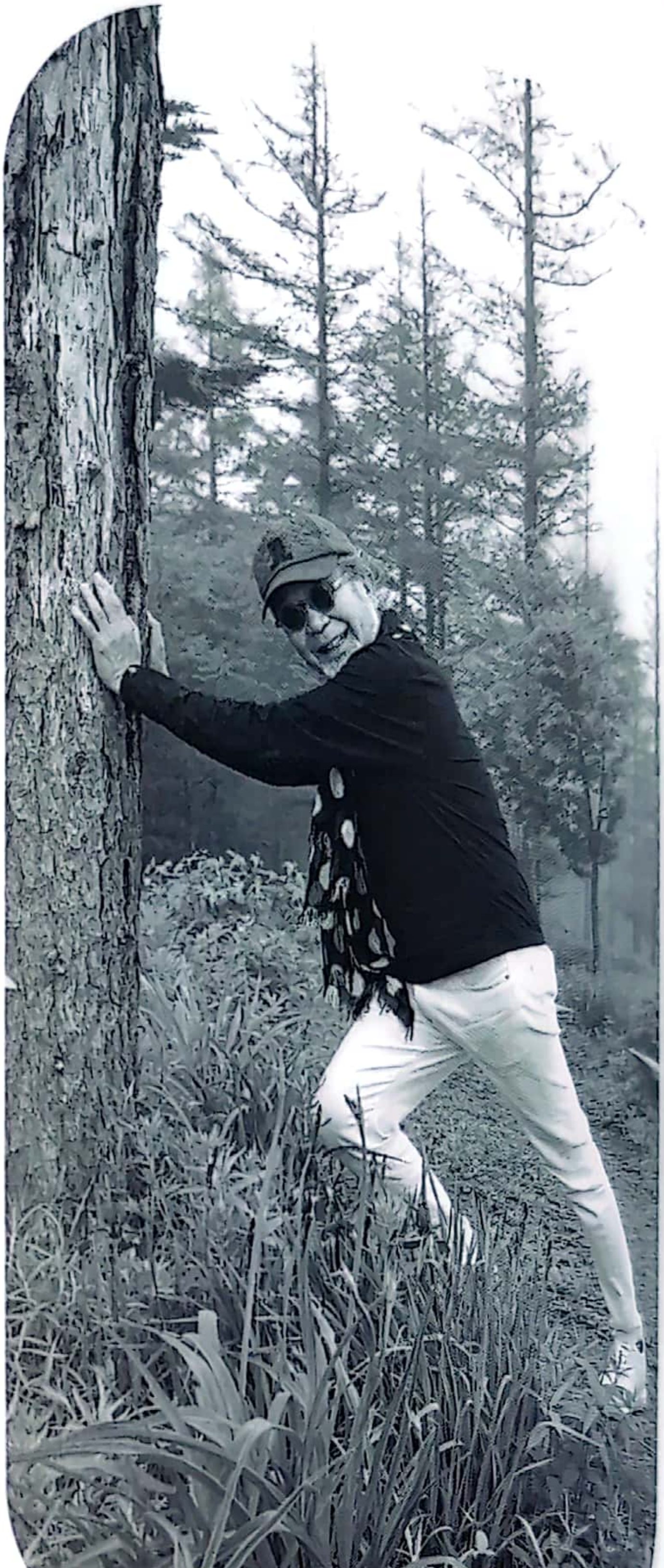
「パ・タ・カ・ラ……」と声に出してみると、「まぁいいか」という気分になります。人がいないところでは「バ・カ・タ・レ」に言い換えてもOK!

「パタカラ体操」で鍛えられる部分

CamScannerでスキャン

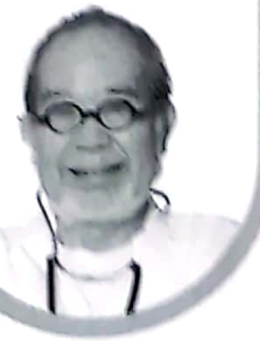
第3章

気持ちよく歩くための手抜きストレッチ&マッサージ



CamScannerでスキャン

ウォーキング効果を高める直前ストレッチ



日ごろ歩いていない人や、寒い日などはとくに、歩く前にストレッチをしましょう。人間の筋肉はゴムとよく似た性質を持っているので、硬くなっていたり、冷えた状態で筋肉を伸ばすと、障害を起こす可能性が高くなるからです。

速歩きをするためには、歩幅を10㎝広げる必要があります。いつもより大きく股関節を動かすことになるので、股関節のストレッチが必要です。また、歩く際に脚をしっかりと伸ばすので、アキレス腱も柔らかい状態であることが理想。アキレス腱はふくらはぎとかかとの骨をつなぐ重要な腱ですが、これが硬くなると歩きにくい、転倒しやすいなどの弊害が起こるのです。「足首が硬くて、すねが前側に倒れにくい」「足をそろえてしゃがむと、かかとが浮いたり、後ろに転んだりしてしまう」という状態になっていませんか。これ

CamScannerでスキャン

アキレス腱が硬くなっていると、足の血流を心臓に押し上げるポンプの働きが弱くなるので、血液が滞りやすくなります。「足が冷える」「むくむ」「歩くと足がだるくなる」などは、血液が停滞している可能性が大。ストレッチでしっかりとほぐしてあげましょう。

もう一つ重要なのが、ふくらはぎの筋肉である、腓腹筋とヒラメ筋です。ふくらはぎは、〝第二の心臓〟とも呼ばれますが、ここには多くの毛細血管が走っています。人間の体の90％以上は毛細血管が占めていますが、ふくらはぎの筋肉が硬いと、毛細血管が筋肉のなかに入り込みにくくなってしまいます。すると第2章54ページで紹介した〝ゴースト血管〟ができやすくなるのです。

ストレッチで筋肉がほぐれれば、ウォーキングのフォームも大きくダイナミックになり、運動効果もグンとアップします。

CamScannerでスキャン

ウォーキングのための

直前ストレッチ

股関節と太ももの
ストレッチ

①股関節のストレッチ

1

両脚をそろえて立ったら左脚を一歩後ろに引いて、脚を前後に開きます。テーブルか椅子などに片手をついてやると姿勢が安定します。

2

左脚の付け根～腸腰筋～股関節全体が伸びるように、お腹を前に突き出す。このとき、左手を骨盤の左側にあてて、押し出すようにするとよく伸びます。
ゆっくり呼吸をしながら、15秒キープ。

反対側も同様にし、
左右各1～2セット行います。

CamScannerでスキャン

②太ももの前側である大腿四頭筋のストレッチ

1

壁に片手をついて立ち、片脚の膝を曲げてつま先か足首をつかみます。

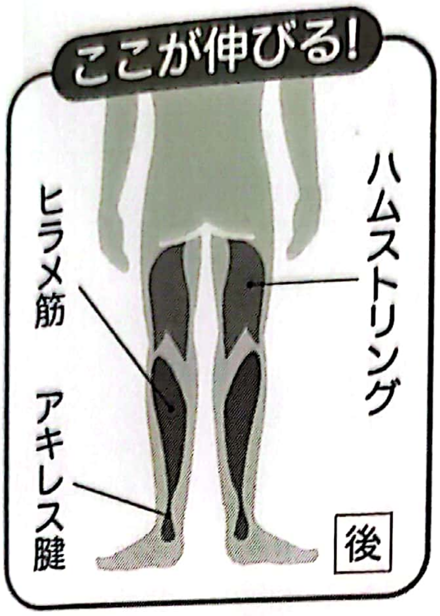
2

かかとをお尻へ引き寄せ、太ももの前側を伸ばします。
呼吸をしながら15秒キープ。

反対側も同様にし、
左右2～3セット行います。

CamScannerでスキャン

ウォーキングの
直前
ストレッ



ふくらはぎとアキ
太ももの裏側の
ハムストリングの

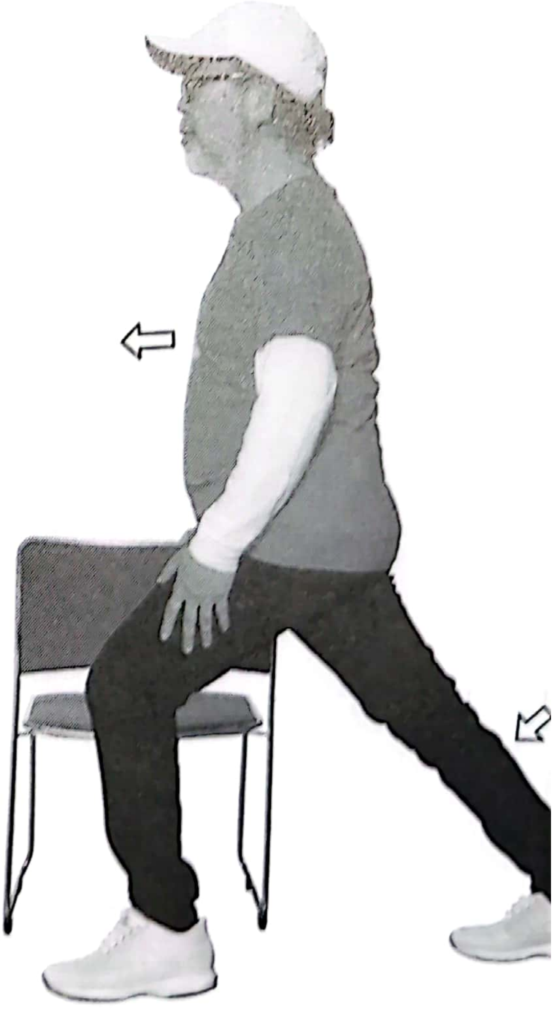
①ふくらはぎとアキレス腱のストレ

1

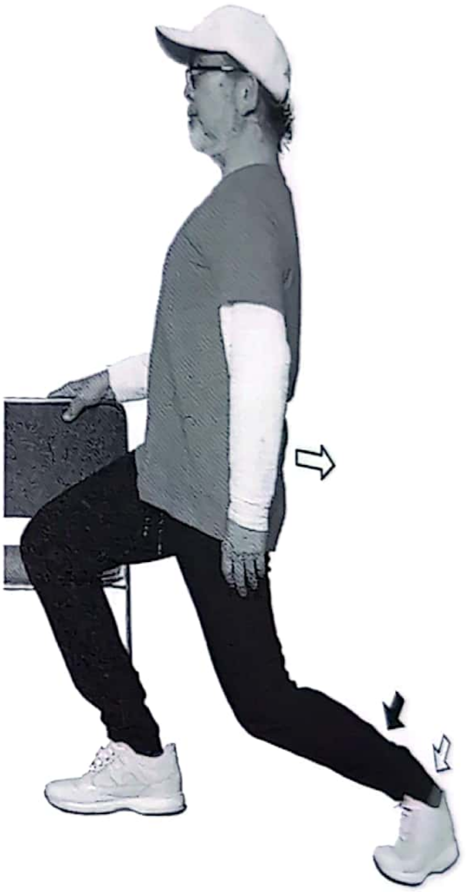
テーブルなどに両手をついて、脚は腰幅、骨盤はテーブルに対して平行になるようにして立ちます。

2

左脚の膝を曲げ、右脚を一歩大きく後ろに引いて、かかとを床につけ、右膝をまっすぐにして、ふくらはぎの腓腹筋とアキレス腱を伸ばします。上半身の重心を前へ移動。20秒ほどキープして、逆もやります。

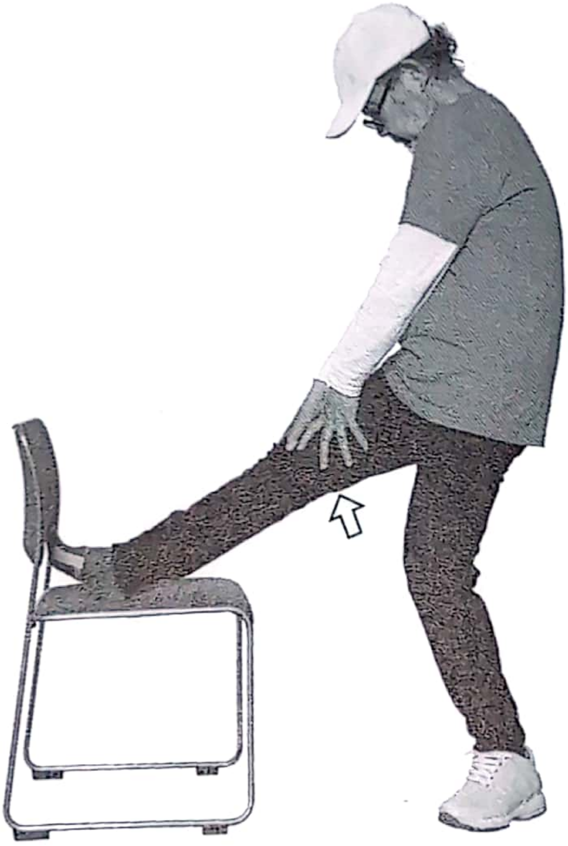


②ヒラメ筋のストレッチ



ヒラメ筋のストレッチです。**1**の状態で、両足のつま先は前方に向け、後ろに引いた脚の膝も曲げてストレッチします。かかとは床につけたまま、後ろにある椅子に座るイメージで腰を落とすことがポイントです。20秒ほどキープして、逆もやります。

③太ももの裏側のハムストリングのストレッチ



太ももの裏側のハムストリングのストレッチです。椅子の前に立ち、右脚を座面にのせて、左膝は伸ばした状態。両手を右脚の膝の上に置き、上体を前屈させて体重をかけながらストレッチします。20秒キープして、逆もやります。

CamScannerでスキャン

ウォーキングのための体づくりストレッチ

ながらストレッチで動ける体へ

日々の生活やウォーキングなどの運動をすることで、筋肉には疲労物質が溜まっていきます。それを放っておくと体がだるくなったり、筋肉が凝り固まったりしがち。「歩ける脚」であるためには、筋肉がしなやかであることが大切です。

年齢とともに筋肉は痩せ細り、動かさなければ硬くなってくるもの。ストレッチで血行を促進し、疲労物質を洗い流しておくといいでしょう。

ストレッチしておきたいのはまずアキレス腱。スムーズな歩行のためには、足首の関節が15度ぐらい前へしなやかに曲がることが大切で、曲がることで歩行が安定し、美しくな

CamScannerでスキャン

り、素早い歩行ができるようになります。逆にアキレス腱が硬いと、転倒しやすい、少し歩いただけで疲れるなどの弊害が生じます。しっかりとほぐしておいてあげましょう。また、インナーマッスルとして使われる腹筋や、幅広歩行、ピッチ歩行で使われる肩関節から肩甲骨などもストレッチしておくと、上半身の筋肉もしなやかになります。

続けるためのコツとしては「～しながら」がおすすめ。僕はテレビを見ながら、音楽を聴きながら、ミーティング中にこっそりと、機会を見つけてちょこちょこと「ながらストレッチ」をしています。

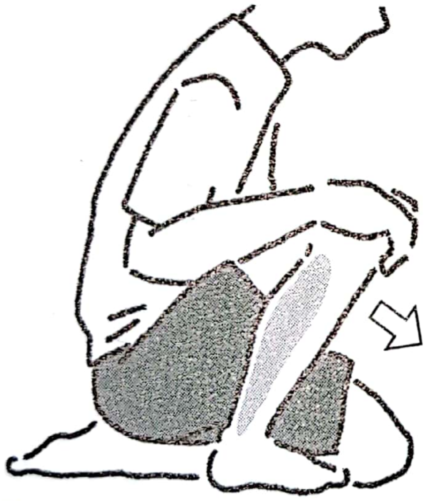
アキレス腱のストレッチ

1

床に座って正座をし、右の片膝を立てます。

2

体重をかけながら体を少しずつ前に倒します。立てた右脚のかかとは、床から浮かさず、ぴったりつけて。



3

ふくらはぎが突っ張るのを感じながら、30秒間かけてゆっくり気持ちよく伸ばします。

4

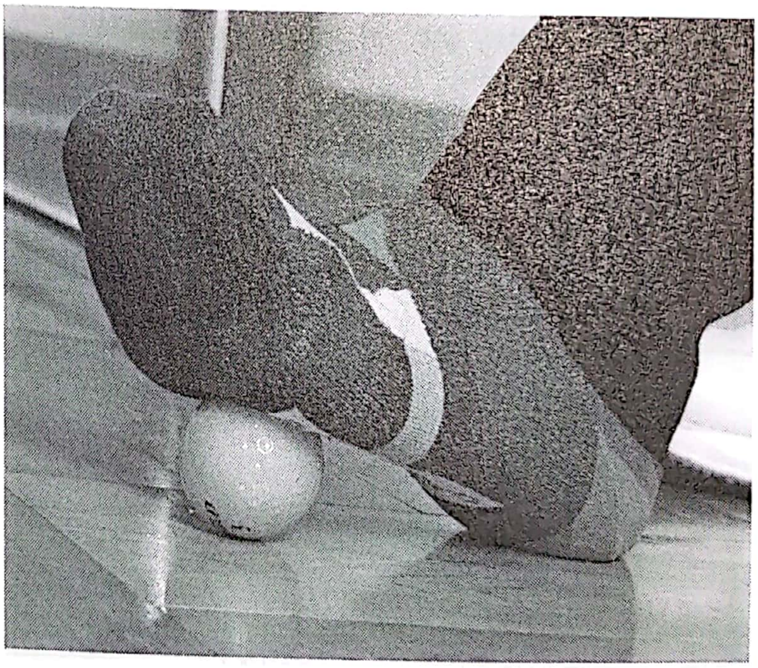
反対の側も同様にし、左右30秒ずつ3セット行います。

CamScannerでスキャン

足裏ほぐしと
ウォーキング後のケア

足裏ほぐし

歩いても疲れない体と脚にしていくには、足裏にも注目してください。足の裏には4層になった筋肉群があり、足を構成している多数の骨や関節をこれらの細かい筋肉が支持しています。そしてそれらを足底筋膜が覆っています。足底筋膜が硬くなると疲れやすく、歩きにくい足になるので、ここもストレッチしておくといいでしょう。



もう20年も前にゴルフはやめてしまいましたが、足裏の筋膜を伸ばすために活用しています。

なかなかはじめはできない運動です。

足の指でイメージとしてグーをつくったり、パーをつくったり、チョキをつくったりしてみてください。僕は会議中、人に気づかれないように、足指グーチョキパーをやって、足裏ほぐしをしています。90歳まで快適に歩くためには、足裏のクッションが大事です。

筋膜が筋肉と少し離れて、筋肉が自由に動き出せると、歩いても足の疲れが出なくなります。とくに、歩くときに負荷がかかる足の親指と、親指の付け根にある母指球を、床に置いたゴルフボールに、何かにつかまり体重をかけ丹念に筋膜リリースをしていきます。

歩くときには、親指を中心にしたけり出しが大事な力になるので、足裏全体に注目して手入れをしておくことが大事です。

また、ウォーキングをした日は、お風呂に入りながら、ふくらはぎをつまむようにマッサージをし、ヒラメ筋と腓腹筋をほぐしてあげるといいでしょう。

CamScannerでスキャン

コラム

最期のその日までウォーキングができるようにするには

死ぬまで自分の足で歩き、ウォーキングを楽しむためには、下肢の筋肉のなかで最も大きい「大腿四頭筋」の強化が大切です。速歩きで鍛えつつ、僕は鎌田式ワイドスクワットも積極的に行っています。大腿四頭筋を強化するとマイオカインという筋肉作動性物質が出て、若返りにもなるし認知症リスクを減らし、血圧を下げるのにも役立ち、いいことだらけです。

膝痛があってスクワットができない方には、椅子を使って行うエクササイズをおすすめしています。椅子に座って、両脚を床と平行になるように、まっすぐ持ち上げます。そしてつま先を自分の体側に引き寄せます。アキレス健が伸びているような感じです。5秒伸ばしたら、脚を下ろして5秒休憩し、ふたたび脚を上げて5秒伸ばす。これを繰り返すのです。慣れてきたら、15秒まで伸ばせるといいですね。5セット。これで大腿四頭筋が鍛えられ、歩くためのパワーがアップします。続けるうちに、膝痛もやわらいでいくはずです。

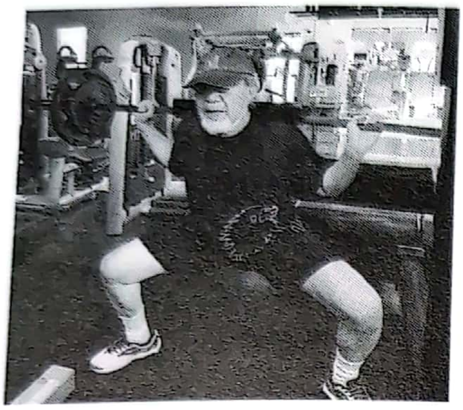
僕は半月板損傷を起こし、膝関節に注射をしていた時期がありました。膝が痛いときは無理なエクササイズができないので、この椅子に座ってできる大腿四頭筋の強化

CamScannerでスキャン

をしていました。しだいによくなってきたら、鎌田式ワイドスクワットへとステップアップ。もちろん、速歩きでも大腿四頭筋を強化し続けました。

今では、40・25kgのバーベルをかついでのワイドスクワットをしても、膝はびくともしません。まったく膝痛が起きなくなりました。趣味のスキーも、以前よりスピードが出て、膝と足首と骨盤を柔らかく使いながら、3kmのダウンヒルを滑走しています。ノンストップで降りることができ、なんとも爽快！

以前は諦めかけていたスキーでしたが、ふたたび楽しむことができるようになりました。膝痛がある人は、まずイスに座って足をまっすぐに上げる。ぜひ試してみてください。



バーベルをかついで鎌田式ワイドスクワット

普通のスクワットよりも、足幅を左右10㎝ずつくらい広げるのが、ワイドスクワット。40.25kgのバーベルをかついでもビクともしません。

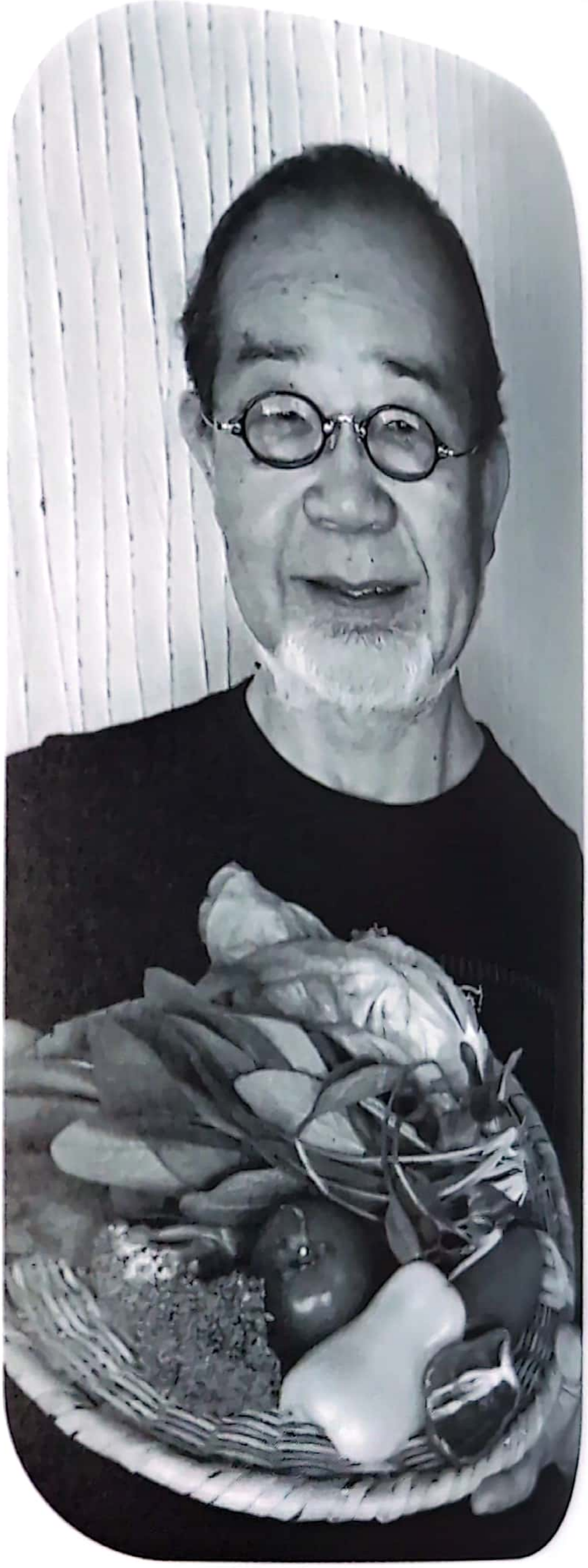
私の膝のレントゲン写真

半月板損傷でしたが、大腿四頭筋の強化によって、膝の痛みが軽減しました。筋肉を鍛える「筋活」も、ウォーキングには大切です。

CamScannerでスキャン

第4章

ウォーキングをもっと充実させる私のおすすめ



CamScannerでスキャン

ウォーキングを続けるために

自分の健康をマネジメントしよう

「以前より歩くのが遅くなった」「出かけるとすぐに疲れてしまう」など、体力低下を感じる人が増えています。

主な原因は2つ。一つは年齢を重ねることで、筋肉量が減ってきているためです。一般的に筋肉が減少し始めるのは40歳くらいからで、そこから毎年1～1・2%の筋肉が減っていくといわれています。高齢になればその減少スピードはさらに加速。筋力が落ちると、体を動かすのがシンドイと感じるようになり、そのまま運動量が減れば、筋肉量は右肩下がりに減っていってしまうのです。

●コロナ禍でリスクが上昇

二つめの原因として考えられるのが、コロナ禍となり、長引く自粛生活でステイホーム、巣ごもりの時間が増えたことです。外出の機会が大幅に減り、日常生活で体を動かすこと

CamScannerでスキャン

が少なくなり、いわゆる運動不足の状態になります。運動量が減れば、足腰の筋肉が少しずつ衰えていき、以前のように速く歩けなくなったり、歩くとすぐ疲れるようになってくるのです。

自粛期間とはいえ、ウォーキングまで自粛する必要はありません。知り合いと出会ってもおしゃべりは短くするなどに注意をしながら、ぜひウォーキングを実践してください。人通りが少ないところではマスクをはずしてもかまいません。健康を損ねないためにも、一人ウォーキングをすることが大事なのです。

コロナ禍によって、健康診断の受診率が66・3％から60・7％に低下しているのも心配です。病気の早期発見が遅れてしまえば、将来、重い病気に発展したり、高齢者なら要介護状態になる可能性も否定できません。ベッドのなかで余生を過ごすなんて、最悪の事態も起こりうるのです。

「今はまだ大丈夫だ」などと過信しないでください。何もしなければ筋肉はどんどん減り、10年後には歩けなくなって、介護保険のお世話になるかもしれません。これを食い止めるには、自分の健康をマネジメントし、まず鎌田式ウォーキングをして、よい状態を保つように努力する姿勢が必要なのです。

CamScannerでスキャン

サイレントキラーに気をつけよう

もしないで家にじっとこもっている……」も当たりはないでしょうか？　ストレスが続けば免疫力低下を引き起こしやすくなります。たばこも、もちろんマイナスです。これらの悪習慣が重なれば「慢性炎症」を劇的に進行させてしまいます。

●効果的なのは運動習慣

慢性炎症を抑えるには、健康によい生活習慣に行動を変えることが大切です。僕が最も効果的だと思うのは、運動習慣を身につけること。運動は有酸素運動と筋トレの組み合わせが最適。なので鎌田式ウォーキングをせっせと実行してみてください。

歩けば、体重増加を防ぐことができます。血圧も下がっていきます。脂質は食べ物だけではなかなか減りませんが、ウォーキングをすることで高脂血症もおさまってきます。血糖値も下がることが明らかになっています。ハーバード大学医学大学院の研究によると「一日20分歩くだけで心疾患の発生リスクを30％低下させる」とあります。ウォーキングを習慣化することで、アメリカでは年間10兆円以上の医療費を削減できるという試算も行われています。慢性炎症を防ぐことも、ウォーキングの大きな役割です。

CamScannerでスキャン

慢性炎症を防ぐ生活術 2

体の酸化を防ぐ野菜ジュース

僕たちは生きるために酸素を吸って、酸素を利用しながら生命を維持しています。そのとき、副産物として活性酸素が生成され、これが慢性炎症を引き起こす原因になります。生きている限り活性酸素は生成されてしまうので、これを抑えるよう心がけることが大切。そのためにおすすめなのが、まずは運動。次に野菜です。

野菜には抗酸化力といって、活性酸素による体の酸化を抑える効果があります。1日に350gを目安に摂るようにしましょう。僕は野菜をより多くいただくために、毎朝、自家製のジュースを飲んでいます。野菜はなんでもかまいません。家にあるものを適当に選んでジューサーに入れ、そこにヨーグルトと、エゴマ油を小さじ1杯入れて作るのです。

エゴマ油は、生活習慣病を予防してくれるオメガ3を豊富に含んでいるので、毎日少量

CamScannerでスキャン

でも摂るようにしています。この野菜ジュース1杯で、だいたい220gの野菜を摂ることができ、あとは煮物やサラダを少し食べれば、目標の350gを超すことができます。

●市販の野菜ジュースも上手に活用

とはいえ、自家製ジュースを飲めない日もあります。

僕は、コロナ禍以前は、全国各地で年100回ほど講演会をしていました。家にいないことも多かったから、自家製の野菜ジュースを作ることができません。

そんなときは、野菜ミックス濃縮ジュース「野菜一日これ一本」（カゴメ）を飲みます。350gの野菜が見事なバランスでブレンドされていて、手軽に栄養補給ができます。女性なら、鉄分と葉酸も加えたタイプを選ぶのもいいでしょう。カルシウム＆マグネシウム入りのタイプもあります。

こういった、市販のすぐれものも上手に利用して、野菜を食べる生活習慣を続けていくことが大事だと思います。

カゴメ公式
ホームページ

CamScannerでスキャン

慢性炎症を防ぐ生活術 3

具だくさんのみそ汁、たんぱく質、歩け歩け運動

僕が医師として、信州、長野県に赴任したのは48年前。

当時の長野県は脳卒中が多く、不健康な地域でした。脳卒中は医療で命が助かったとしても、まひなどの後遺症が残りやすく、患者さんは自宅に戻っても介護状態となるケースが多かった。僕はなんとかして、地域の人々が健康になってほしいと、「健康づくり運動」を始めました。

そこで、まずは野菜をたくさん食べるようにすすめたのです。当時は、ミキサーやジューサーを持っていない家が多かったので、みそ汁に野菜をたくさん入れる〝具だくさんみそ汁〟を推奨しました。野菜の抗酸化力はもちろん、発酵物質である味噌は、腸の機能をよくし、免疫力を上げることにもなります。

この〝具だくさんみそ汁〟が浸透したことは、長野県が平均寿命日本一になった大きな

要素だと思います。

また、たんぱく質も多く摂ることも重要だと話してきました。

1日に必要なたんぱく質の量は、成人男性で50g、成人女性で40gといわれています。筋肉が必要な高齢者は60gを目標にした方がいいでしょう。しかし、200gのステーキを食べても、たんぱく質は50g程度しか摂れない。肉200gを食べられる高齢者はあまりいません。ふだんの食事では、ごはんなどの炭水化物が多くなりがちな日本人は、たんぱく質が不足しがちなのです。

そして運動面でおすすめしたのが、ウォーキング。

各地域で〝歩け歩け運動〟が行われるようになったのです。みんなが同じ時間に集まり、田んぼのあぜ道を歩き始めました。はじめは女性陣が中心となってやっていましたが、徐々に男性も巻き込まれていきました。長野県が平均寿命日本一になった根底には、〝歩け歩け運動〟と野菜をたっぷり摂ること、たんぱく質に注目したことが大きかったと思います。

1日に必要なたんぱく質

成人男性 **50g**
成人女性 **40g**
▶
筋肉が足りない高齢者
60~80gを目標に！

CamScannerでスキャン

ウォーキング後にすべきこと 1

運動後のゴールデンタイムに「たん活」をしよう！

運動後、30分以内は「筋肉のゴールデンタイム」と言われています。運動で傷ついた筋肉細胞はたんぱく質によって再生します。ですから、鎌田式ウォーキングをしたあとは、筋肉を増強させるチャンス！　このタイミングでたんぱく質をとると効率よく筋肉を増やすことができます。

僕はウォーキングのあとは、牛乳やゆで卵などを必ずとるようにしています。タンパク質が豊富で食べやすい食品ならなんでもよいので、チーズやヨーグルト、ツナ缶などでもよいでしょう。

日本人は欧米人に比べると寝たきりになる人が多いといわれています。その原因の一つに、たんぱく質不足が考えられます。さらに65歳以上では、サルコペニア（加齢により全

CamScannerでスキャン

身の筋肉が減少すること）やフレイルを予防するため、1日に体重1kgあたり、1g以上のたんぱく質摂取が望ましいとしています。

寝たきりにならないためには、食事でしっかりたんぱく質を摂る「たん活」を心がけることが大切です。とはいえ、どのくらいの食べ物を食べれば、どれくらいたんぱく質を摂取できるのか、わかりにくいですよね。アスリートは細かくたんぱく質の摂取量を計算しますが、僕はおおざっぱな換算法を提案しています。

牛肉や豚肉、鶏肉などの肉類は、部位によってたんぱく質の量は異なりますが、だいたい100gあたり20g前後です。魚も種類によって若干違うものの、平均すると100gあたり20gぐらい。これで一気に計算がラクになります。だから僕は、1日3食でそれぞれ必ず肉か魚を100gは食べるようにしています。

これでたんぱく質を60gはとることができます。

これは第一目標。この上にあと20gぐらいの「たん活」が望ましいでしょう。

鎌田式「たん活」の換算表

65歳以上のたんぱく質量

体重1kgあたり**1g**（体重70kgの場合**70g**）

食べ物のたんぱく質量

牛肉・豚肉・鶏肉・魚…100gあたり**20g**
マグロ、サバ、サケなどの魚類…100gあたり約**20g**
卵…1個あたり約**6g**
木綿豆腐…半丁あたり約**10g**
納豆…1パックあたり約**8g**
牛乳…1杯(200mL)あたり約**8g**

CamScannerでスキャン

ウォーキング後にすべきこと 1

運動後のゴールデンタイムに「たん活」をしよう！

運動後、30分以内は「筋肉のゴールデンタイム」と言われています。運動で傷ついた筋肉細胞はたんぱく質によって再生します。ですから、鎌田式ウォーキングをしたあとは、筋肉を増強させるチャンス！　このタイミングでたんぱく質をとると効率よく筋肉を増やすことができます。

僕はウォーキングのあとは、牛乳やゆで卵などを必ずとるようにしています。タンパク質が豊富で食べやすい食品ならなんでもよいので、チーズやヨーグルト、ツナ缶などでもよいでしょう。

日本人は欧米人に比べると寝たきりになる人が多いといわれています。その原因の一つに、たんぱく質不足が考えられます。さらに65歳以上では、サルコペニア（加齢により全

CamScannerでスキャン

身の筋肉が減少すること）やフレイルを予防するため、1日に体重1kgあたり、1g以上のたんぱく質摂取が望ましいとしています。

寝たきりにならないためには、食事でしっかりたんぱく質を摂る「たん活」を心がけることが大切です。とはいえ、どのくらいの食べ物を食べれば、どれくらいたんぱく質を摂取できるのか、わかりにくいですよね。アスリートは細かくたんぱく質の摂取量を計算しますが、僕はおおざっぱな換算法を提案しています。

牛肉や豚肉、鶏肉などの肉類は、部位によってたんぱく質の量は異なりますが、だいたい100gあたり20g前後です。魚も種類によって若干違うものの、平均すると100gあたり20gぐらい。これで一気に計算がラクになります。だから僕は、1日3食でそれぞれ必ず肉か魚を100gは食べるようにしています。これでたんぱく質を60gはとることができます。

これは第一目標。この上にあと20gぐらいの「たん活」が望ましいでしょう。

鎌田式「たん活」の換算表

65歳以上のたんぱく質量

体重1kgあたり**1g**（体重70kgの場合**70g**）

食べ物のたんぱく質量

牛肉・豚肉・鶏肉・魚…100gあたり**20g**

マグロ、サバ、サケなどの魚類…100gあたり約**20g**

卵…1個あたり約**6g**

木綿豆腐…半丁あたり約**10g**

納豆…1パックあたり約**8g**

牛乳…1杯(200mL)あたり約**8g**

CamScannerでスキャン

ウォーキング後にすべきこと ②

「たん活」に大切なことは毎日、こまめに食べること

たんぱく質は、毎食しっかり食べることが大切です。体のなかではつねに筋肉の一部が分解されているからです。

分解された筋肉は、食べ物から摂った、たんぱく質を材料に再合成されます。この再合成に必要な量の目安が、前のページで目標としてすすめた、体重1kgあたり1g以上のたんぱく質です。

たんぱく質は体内に貯められる量が少ない上に、脂肪に変わってしまうこともあります。そのため、たんぱく質は、朝食、昼食、夕食、と分けて、こまめに摂っていくのが理想です。

現状維持の目標は体重1kgあたり1gですが、それは、今ある筋肉を維持するための必要最低限の量です。筋肉をさらに増やす「貯筋」を目指すなら、1kgあたり1・2gが目

安。僕の場合は体重70kgなので、70×1・2＝84gです。計算しやすいよう、80gを目標にしましょう。

僕は、一日3食で、必ず肉か魚を100gは食べ、たんぱく質を60g必ず摂るようにしています。さらにプラス20gは、卵や納豆、チーズ、牛乳、高野豆腐、粉豆腐などをプラスして補うという感じです。

便利なのは、高野豆腐をくずした「粉豆腐」です。うちのお好み焼きは粉豆腐でカキや豚バラ肉、キャベツをたくさん入れて作ります。おいしいです。小麦粉よりおいしいと思います。また、煮物に入れてもいいです。たんぱく質が摂れるだけでなく、コレステロールや血糖値を下げる効果もあり、とてもスグレモノです。

80歳になっても90歳になっても一人で旅行したり、レストランに行って食事ができ、ピンピン元気で生きられるように、食事でたんぱく質をしっかり摂り、運動をして、筋肉を維持することが大事なのです。

新あさひ粉豆腐
お問い合わせ先：
旭松食品お客様相談室(0120-306-020)
9:00-17:00（土・日・休業日を除く）

ウォーキングのさらなる効果

歩け歩け運動のウォーキングで医療費削減

鎌田式ウォーキングで心肺機能がよくなり、血流が改善し、動脈硬化の進行がおさまり血圧が改善し、血圧の薬が減る人も出てきました。

さらに、鎌田式ウォーキングで、骨芽細胞を刺激すると、オステオカルシンというホルモンが出て、骨粗しょう症の予防をしたり、血糖値を下げたりして、慢性炎症を防いでくれます。

また、よい睡眠をとるにあたって、朝、ウォーキングをすると、セロトニンの分泌がよくなり、睡眠障害が改善し、うつ病の予防にもなります。

ゆっくり歩きのときには、自律神経を整えることで、不整脈を予防し循環器疾患を減ら

…に、介護保険を使わないですむ、ピンピ

CamScannerでスキャン

ン元気な体にすることができるようになります。

●認知機能のアップにも

ときどき、認知症予防運動のコグニサイズ（66ページ）をウォーキングのなかに取り入れることによって、認知機能を高めることもできます。

80歳を過ぎると、3人に一人が認知症かその予備軍になるといわれます。しかし、日頃から認知機能を高めることを意識するだけで、認知症の発生を遅らせ、抑えることができます。

48年前、信州に来たとき、脳卒中が多く医療費も高かった。そこで、〝歩け歩け運動〟をしました。今は医療費の安い地域になりました。

一人一人が奇跡の鎌田式ウォーキングを始めることで、健康になれるのです。削減したそのお金を子どもや若者たちの未来を育むことに使うことができます。すると若者たちが元気になり、子どもも増えて、この国の経済的な復興にもつながっていきます。

鎌田式ウォーキングは、一人一人に健康効果が見られるだけでなく、日本をも元気にすることができます。できるだけたくさんの人に、挑戦してもらいたいと思います。

CamScannerでスキャン

おわりに

48歳のとき、突然の動悸と発汗がおそわれ、不眠が続き、パニック障害に悩まされるようになりました。

当時、諏訪中央病院の院長を務めていた僕は、20年以上前から抱えていた累積赤字4億円を返し終わり、病院を新築。全国から若い医師が集まるような魅力的な病院にすることに全力を傾けていました。原因はそのストレスがたまったせいかもしれません。このあと何をすべきか、自分の生き方に関しても漠然とした悩みも抱え、いわゆる「ミッドライフクライシス」の状態でした。ミッドライフクライシスは中年期に陥りがちな心理的危機のことで、人生のピークが見えてきたことによって自分の限界を知り、言葉では言い表せない絶望感におそわれるといいます。40～65歳に多く、一説では8割の人が体験するといわれています。

脳機能の働きを測定できる機械を頭につけ、ランニングマシーンでウォーキングをしたところ、確実に脳機能がアップしていることが確認できました。

僕のウォーキングシューズのコレクションです。イタリアのスニーカーブランド「HOGAN」がお気に入り。スーツにもよく似合います。

パニック障害とミッドライフクライシスによって体調不良が続いていましたが、もともと朝型人間のため、朝起きることはできました。そこで、ベッドのなかで悶々としているよりは、「早朝、太陽の下で歩いた方が心身によい」と思い、ウォーキングを始めることにしたのです。

はじめはただ歩いていたのですが、ときどき「速歩き」も取り入れ、体に負荷をかけながら歩くと、体がシャンと目覚める実感を得ました。筋肉をしっかり動かして、少し汗ばむくらいに体を使うことで、眠っていた細胞が生き返っていくような感覚さえ得られたのです。そして「速歩き」の後は息を整えるために「遅歩き」で深呼吸。吐く息と一緒に、体のなかの悪いものや、モヤモヤとした考えがスーッと体から出ていくような気持ちになり、鎌田式ウォーキングの後は体も心も軽やかになりました。

この鎌田式ウォーキングを毎日続けていくうちに、体調が整い、気持ちも前向きになっていきました。「第二の人生を考えよう。

雪の日は長靴を履いて、子どものようにはしゃいで雪の中を歩きます。子どものように、小学生のような気持ちになって [illegible]

竪穴式住居が再現された公園で、腹式呼吸をしながらゆっくり歩き、副交感神経を刺激します。景色や季節を感じ、鳥や人の声に耳をそばだてます。

CamScannerでスキャン

新しいチャレンジをしよう」と思えるようになったのです。僕は親に捨てられ、親切な優しい人が父と母となって育ててもらったという生い立ちがあります。貧乏だけれども愛されて過ごすことができました。歩きながら自分の人生を振り返っていくと、「僕も人の役に立つ生き方をしたい」と熱い思いがふつふつと湧いてきたのです。

そして僕は現役を退き、次世代に病院を託して56歳で名誉院長になりました。朝のウォーキングが体と心を整えてくれ、僕を次のステージへと運んでくれたのです。それからは、被災地支援をしたり、チェルノブイリの放射能汚染地域の子どもを助ける活動やイラクの難民キャンプの子どもを助ける活動などを始めました。同時に四十数年続けている健康づくり運動を、自分の地域だけでなく、たくさんの人の役に立てたら……と思い、テレビやラジオ、雑誌を通して、情報を発信していきました。

ウォーキングが人生の転機となるきっかけを与えてくれたので

今は終了した「サワコの朝」（TBS系）に出演したときは、鎌田式スクワットを紹介。健康づくり運動をみなさんに伝えることが、ライフワークです。

イラクの難民キャンプに診療所をつくりました。子どもたちのための診療所です。ウォーキングで前向きになれたからできた活動です。

CamScannerでスキャン

す。ただ歩く有酸素運動でも効果はありますが、ちょっと負荷をかける速遅歩きで、体、心、精神が健康になっていたのです。

この本は、1年ほど前、家の光協会図書編集部から声がかかり、ライターの梶野早苗さん、カメラマンの岡村康さんなどとZOOMミーティングを繰り返しながら1年がかりでまとめました。次々に出す僕の提案にみごとに応えて、多くの人の健康づくりのきっかけになる本ができたと思います。協力に心から感謝します。

運動に自信がない人でも、運動の時間がとれない人でも、手軽にできる「奇跡の鎌田式ウォーキング」。効率よく健康をアップさせて、みなさんが、いつまでも輝く日々を手に入れていただけたら――こんなに嬉しいことはありません。

鎌田 實

鎌田 實（かまた・みのる）

東京医科歯科大学医学部卒業後、諏訪中央病院へ赴任。30代で院長となり、潰れかけた病院を再生させた。「地域包括ケア」の先駆けをつくり、長野県を長寿で医療費の安い地域へと導いた（現在、諏訪中央病院名誉院長、地域包括ケア研究所所長、まちだ丘の上の病院名誉院長）。現在全国各地から招かれ「健康づくり」を行っている。一方1991年より、チェルノブイリ原発事故の放射能汚染地帯へ100回を超える医師団を派遣し、約14億円分の医薬品を支援。2022年3月現在、いちはやくウクライナ避難民支援を始動（JCF）。2004年からはイラクの4つの小児病院へ4億円を超える医療支援を実施し、小児がん患者支援、難民支援を続けている（JIM-NET）。東日本大震災以降、全国の被災地支援にも力を注ぐ。ベストセラー『がんばらない』、『鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」』他、著書多数。

鎌田 實　オフィシャルウェブサイト
http://www.kamataminoru.com

本書へのご意見・ご感想を募集

今後の本の企画に反映するために、お読みになった本へのご意見・ご感想を募集します。右の二次元コードを読み込んで、家の光協会までお寄せください。抽選で図書カードをプレゼントします。

CamScannerでスキャン